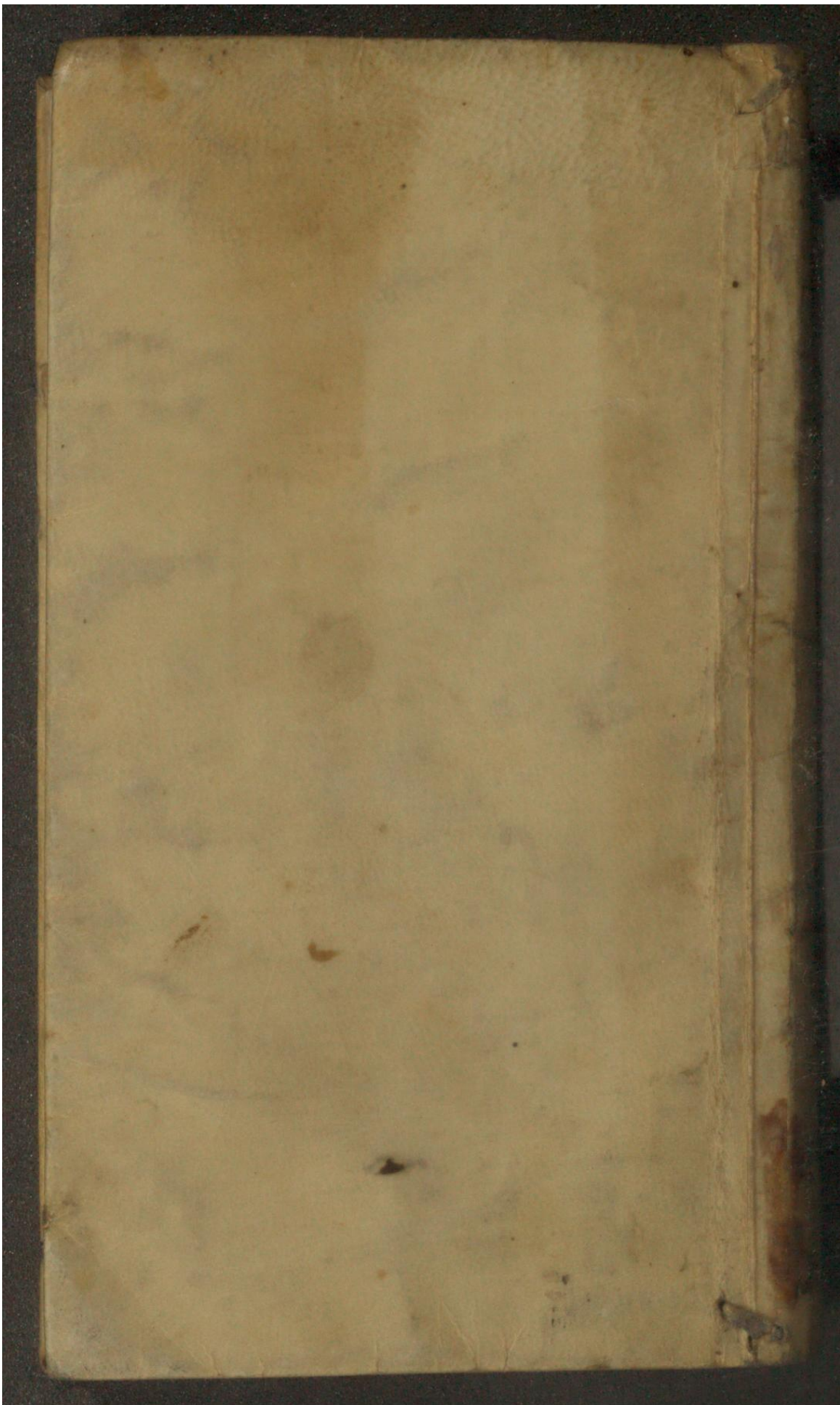




Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3754/A





Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3754/A



Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3754/A



Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3754/A

II.
a.
28.

C II
16/2

Del. hif. Dom. co.
Freycobati.

3754
A

Indentario h496

HYG

SEI

VALE

Via cum
gr

Auctore

So

Subiungit

neti, et

num. le

MEDI

52704

HYGIASTICON

SEU VERA RATIO

VALETVDINIS BONAE
& vite

Vnà cum Sensuum, Iudicij, & Memoriae integritate ad extremam senectutem conferuandæ:

Auctore LEONARDO LESSIO
Societatis IESV Theologo.

Subiungitur Tractatus Ludouici Cornari Veneti, eodem pertinens, ex Italico in Latinum sermonem ab ipso LESSIO translatus.

Editio tertia.



MEDIOLANI, Apud Io. Bapt. Bidell. 1615.
Superiorum permisso.



Imprimatur.
Comissarius S. Officij.
Gul. Vidonus Theol. S. Nazarij pro Illustris.
D. Card. Archiepisc.
Vidit Saccus pro Excellentis. Senatu.



ILL
D-G
A
D. Sigil
dimis
ni Ba
ac du
D. Pet
bus St

mici
fiad
ego r
rem,
rius,
Que
bilit

ILLVSTRISS. DD.

~~D. GREGORIO~~
ABBATI,

D. Sigismundo Marchioni, ac ordinis Callatrauæ equiti, D. Ioanni Baptistæ, D. Carolo, D. Ioanni, ac duobus S. Ioannis Equitibus D. Petro, ac D. Philippo fratribus Sfondratis.

Io. Baptista Bidellus F.



ffero vobis, Fratres Illustrissimi, opusculum multis nominibus nominis vestro debitum: Quod si ad eos pertinebat, quos ego maxime omnium amarem, ac colerem, quibus potius, quam vobis dicarem? Quorum ego ob generis nobilitatem, atque animi do-

A 2 tes

tes me cupidum adeo, obser-
uantemq; profiteor, vt amo-
ris, & obseruantiaē magni-
tudine tam superētur vires,
quā animus delectatur. Fa-
milīaē autem vestraē splendo-
rem, ac dignitatem tantam
esse nemo nescit, vt retine-
re quidem possitis, augere
nequeatis. Huius rei testis
locupletissimus Gregorius
XIV. Pont. Max. cuius vos
pronepotes estis: vt Equites,
Senatores, Comites, Mar-
chiones, Ducum, Regum-
que, Consiliarios, atque Le-
gatos ad Potentissimos ter-
rarum reges, Exercituum
Imperatores, Episcopos, ac
Cardinales, quibus semper
domus

domus vestra floruit, silen-
tio præteream, præsertim
cum de ipsis fama satis lo-
quatur, & ego sciam vos
ex Maiorum gestis non lau-
dem quærere, sed laudum
incitamenta. Ad quas ita
toto pectore incumbitis, vt
tanta reliquis vos imitandi
spes sublata sit, quanta vo-
bis ostenditur æternæ glo-
riæ consequendæ. Quare
doctorum hominum opera
nullibi aptius esse arbitror,
quam domi vestræ, quæ li-
terarum domicilium, & Me-
diolanensis Parnassus non
im merito vocari potest.
Vos igitur, qui in pios, &
literatos homines mirifico

A 3 stu-

studio, atque officio esse so-
letis, Lessij, in quo mirifica
humanarū diuinarumq; re-
rum cognitio summa cum
pietate coniuncta, opus ob-
uijs, vt aiunt, vlnis excipite:
Quiq; in numerum nobiliū
Venetorum ab ipsis incuna-
bulis relati estis, Veneti ho-
minis libello domum vestrā
venienti aditum ne interclu-
datis. Me, qui vobis diutur-
na vita dignissimis diutissi-
me viuendi rationem exhi-
beo, amate, & Sfondratorū
nomini addictissimum in
vestra tutela esse patimini.
Valete, & diu vobis, patriæ-
que viuite M. DC XV. Kal.
Iunij. Mediol.

HYGIASTICON

SEV

VERA RATIO VALETVDINIS CONSERVANDAE.

Multi Auctores eruditè & copio-
sè de conseruanda bona vale-
tudine scripserunt: sed tot præ-
ceptis onerant homines, tot
obseruationes & cautiones re-
quirunt circa cibi potusque qualitem &
quantitatem; circa aerem, somnum, exerci-
tia, tempus anni, purgationes, sectiones ve-
næ, tot condita, opiata, & alia remediorum
exquisitorum genera præscribunt, vt assidua
solicitudo ad ea seruanda debeat adhiberi,
& mera seruitus sit, illa conari præstare. Ac-
cedit quòd effectus sit exiguus & sepè nul-
lus, dum id quod præcipuam vim habet,
non obseruatur. Volunt enim homines li-
berè omnibus vesei quæ palato grata, & quã-
tum appetitus desiderat: volunt se commu-
ni vsui accommodare, & sensualitati ac ore-
xi indulgere. quo fit vt illarum præceptio-
num & obseruationum custodia parum illis
profit. Quam ob causam plerique negle-
ctis Medicorum præceptis, omnia, naturæ &
A 4 euen-

eventui committunt. Miserrum putant, ex Medicorum prescripto vivere, iuxta dictum vulgare, *Qui medicè vivit, miserè vivit*; miserum non posse quibuslibet cibis qui apponuntur, copiosè vesci, non posse umquam appetitui satisfacere, & ventrè satiari. Itaq. comedunt bis tère per diem abundè, quantum appetitus postulat, ex quolibet ciborum genere. Deinde sumpto cibo, functionibus mentis ad aliquot horas incumbunt: nec umquam in animum inducunt ut purgationes statis temporibus sumant, nisi morbi sensus urgeat, putantes omnia salua, cum nihil sentiunt aduersi. hinc fit ut sensim crudis, & noxiis repleantur succis & humoribus, qui diuturnitate non solùm augentur, sed etiam putrescunt, & maligniores redduntur; adeò ut oblata leui occasione, vel ab æstu & frigore, vel à profectione, aliòve labore, vel à ventis, vel ab alio aliquo excessu, & incòmodo, accendantur, & in letales morbos faceffant.

2 Vidi ego multos viros præstantes in florenti ætate hac sola causa abreptos; qui si curandæ valetudinis rationem tenuissent, in plurimos annos ætatem prorogare, & sua doctrina, vel præclaris factis magna comoda mundo adferre, & sibi longè maiorem coronam in cælo promereri potuissent. Multi etiam sunt tam in Religionibus quàm in sæculo, qui huius rei imperitia sæpè malè valent, nec ita possunt studiis, aliisque mentis functionibus vacare, sicut & ipsi optarent, & eorum vocatio

po;

Valetudinis Conseruanda. 9

postulat.

Quæ cum multis iam annis in uariis locis considerassem, cogitavi operæ pretium me facturum, si eam rationem conseruandę bonæ valetudinis proponerem, quæ & ipse me plurimis annis in multis corporis incõmodis (post iudicia præstantium Medicorum, qui solùm biennium vitæ tribuebant) sanum, & ad omnia mentis officia expeditum præstiti, & alij tum in nostra Societate, tum extra, se diutissimè incolumes & alacres tuentur, & superioribus sæculis sancti viri & philosophi plurimùm vsit sunt. Ea potissimùm sita est in recto victus ordine, & cibi potusque certa moderatione; non molesta, quæ affligat & debilitet, sed naturę accommoda, quæ recreet, & vires corroboret.

Hæc cogitanti exhibitus est à viro illustri libellus quidam de Vita sobria, Italico sermone conscriptus, auctore D. Ludouico Cornaro Veneto, magni ingenij viro, honorato, opulento, & coniugij vinculis adstricto, in quo mirificè hæc ratio commendatur omnibus, & multa certa que experientia cõprobatur. Valdè recreatus fui libelli huius lectione, planeq. dignum iudicavi, quem in Latinum sermonem translatum omnibus facerem communem: præmissis hoc meo Tractatu exegetico.

Neque hæc tractatio aliena videri debet ab instituto meo, qui Theologiam, non ar- Argu-
tem Medicam profiteor. Nam præterquam mētum
quod Medices theoriam olim non leuiter hoc non

A s atti. esse a-

alienum attigi; res hæc à Theologi instituto non est
a theo- aliena. Agitur enim de virtute pulcherrima
logi in- Temperantiæ: in quo nimirum ipsa confi-
stituto. stat, quod sit eius medium, quæ mensura ob-
 iecti: quomodo hæc mensura inuestiganda:
 denique qui fructus ex ea nascantur. Itaque
 hæc consideratio non ita est medica, quin
 etiam suo modo ad Theologiam, & mora-
 lem Philosophiam pertineat. Accedit quòd
 finis & scopus, quem hac in re potissimum
 specto, Theologo sit dignissimus. hic est, ut
 plurimis viris religiosis, & aliis pietati addi-
 ctis suppetat commoda ratio, qua Deo Do-
 mino nostro longo tempore facilius, lætius,
 & feruentius seruiant, cum magna sua spiri-
 tuali voluptate, & ingenti merito æternæ
 gloriæ. Incredibile enim dictu est, quanta
 facilitate & interna consolatione vacetur
 orationi, recitentur præces canonica, pera-
 gatur Missæ sacrificium, incumbatur medita-
 tioni rerum diuinarum, legatur sacra Scri-
 ptura ab ijs, qui vel cum mediocri talium re-
 rum scientia, sobriæ vitæ sunt addicti. Hic
 meus præcipuus scopus in hoc Tractatu:
 hoc meum summum votum. Omitto quan-
 tum momenti adferat etiam aliis omnibus
 ad studiorum progressus, & ad omnia nego-
 tia, quæ mente & ingenio peraguntur, faci-
 lius & felicius peragenda. Verum de his &
 aliis commodis infra ex professo dicemus.
 Itaque siue materiam spectes, siue scopum,
 non debet hæc tractatio aliena à Theologi
 instituto videri. Habes, Lector, ratione mei
 in hoc opusculo instituti.

Itaq

Valetudinis Conseruandæ. II

Itaque vt rem ipsam aggrediamur, Primum dicemus, Quid intelligatur nomine *Vitæ sobriæ*. Secundò, Qua via & ratione possit iusta mensura in eius obiecto constitui. Tertiò, Qui sint eius fructus & comoda.

Quod ad primum attinet: *Vitam sobriam* hic vocamus, non solum quæ modum statuit in potu, sed etiam in cibo: ita vt non amplius cibi vel potus assumatur, quam corporis constitutio in ordine ad functiones animi postulet. Eandem vocamus *Vitam ordinatam, regulatam, temperatam*. his enim nominibus idem significamus. Itaque materia circa quam potissimum versatur hæc vita, seu Temperantia, est cibus & potus; in quibus debitam mensuram constanter seruat. Secundariò tamen, & posteriore cura cauet etiam ab alijs excessibus, v. g. nimio æstu, frigore, fatigatione, & similibus quæ valetudinem ledunt, & functiones animi impediunt.

Mensura illa non est eadem respectu omnium, sed diuersissima, pro diuersa corporis constitutione, robore, ætate. Alia enim conuenit ætati florenti, alia senili; alia robusto, alia debili; alia sano alia ægro; alia corpori bilioso, alia pituitoso. Diuersa enim in his est facultas ventriculi: cui facultati hæc mensura exactè, quantum fieri potest, debet esse æqualis & commensa. Ea enim est cuiusque, quæ facultas ventriculi ipsius inter occupationes animi & corporis, quibus ille distinctur, perfectè potest concoquere, & alen-

A 6 & alen-

& alendo corpori satis est.

Dico inter occupationes animi & corporis, &c. Quia maior mensura congruit illi qui corporis exercitiis est deditus, & corpus assidue exercet, quam ei qui totus est in studijs, meditatione, oratione, aliisque mentis functionibus. Functiones enim animi valde impediunt & retardant concoctionem: vel, quia dum totam vim animæ sursum trahunt, actiones virium inferiorum quodammodo suspendunt; ut experimur cum attentis studiis vel orationi nec horas audimus, nec ea quæ ante oculos sunt, aduertimus: vel, quia spiritus non solum animales, sed etiam vitales & naturales auocant. Hinc sæpè fit, ut duplo minus cibi ac potus conueniat ei, qui studiis & mentis functionibus est intentus, quam ei qui assidue corpus exercet; etiam si viribus alioquin & ætate sint pares.

7 Itaque difficultas est in hac mensura inuenienda. Quod etiam notauit S. Augustinus lib. 4. contra Iulianum cap. 14. ira scribens: *Iam verò, cum ad usum ventum fueris necessariae voluptatis per quam reficimus corpus quis verbis explicet quemadmodum nos modum necessitatis sentire non sinat, & ipsum limitem procurandæ salutis (si qua adsint delectabilia) rapiendo abscondat & transeat, putantibus nobis satis non esse quod satis est, dum libenter eius prouocationibus ducimur, existimantes nos adhuc agere negotium valetudinis, cum agamus potius voluptatis. Ita nescis cupiditas, ubi finiatur necessitas.* Quibus verbis causam huius difficultatis refert in voluptatem, quæ
facit

Valetudinis conseruanda. 13

facit, vt non sentiamus qñ ad debitam men-
suram peruentum fuerit, & abscondit illum
limitem, vt eum transiliamus, nobisq̃ue per-
suadet nos agere causam sanitatis, cum aga-
mus voluptatis. Itaque de hac mensura, *Quomo-
do men-
sura in-
uesti-
ganda.*
quibus obseruationibus sit inuestiganda,
nobis secundo loco dicendum: allatis ad eam
rem quibusdam regulis, è quibus illa colli-
gi possit.

Sed hic occurrent forte aliqui: Non opus
esse, vt in monasterijs quispiam de ea men-
sura sibi præfigenda sit sollicitus, cum ipse
Ordo, vel Superiores prudenti iudicio hanc
mensuram definierint, constituendo vt pro
ratione temporis tot portiones apponantur
tantum piscium, vel ouorum, vel carniũ;
tantum leguminum, orizæ, sorbitionis, fru-
ctuum, casei & butyri: tantum cereuisiæ, &
vinis omnia certo numero & mensura defi-
nita. Possumus ergo omnia ista tutò sumere,
nec debitam mensuram excedemus. Hi ca-
tarrhos, tusses, dolores capitis & stomachi,
febres, & alios morbos, quibus sæpè confli-
ctantur, non putant prouenire ab excessu ci-
bi vel potus, sed assignant ventis, auræ mali-
gnæ, vigilijs, nimio labori, & similibus cau-
sis extrinsecis. Sed falluntur manifestè. Vbi
enim est tanta diuersitas corporum, & vi-
rium ventriculi, non potest eadem mensura
omnibus esse accommodata; sed quod huic
robusto & iuueni est æquale, illi debili & se-
ni in duplum vel triplum est nimium: vt
benè docet D. Thomas 2. 2. q. 141. a. 6. Ari-
stotelem secutus: estque per se satis clarum.

Itaque

Itaque non eo consilio ea portionum quantitas & multitudo à Superioribus est constituta, ut quilibet sibi persuadeat hanc mensuram sibi congruere; sed ut etiam robustissimi satis haberent: ceteri verò ex diuersis sumerent quod placeret (tamen ea mensura, quam ratio diceret) & in ijs quæ relinquerent, haberent occasionem meriti frænando gulam. Non est difficile dum illecebræ absunt, temperantiam præstare; sed esurire inter epulas, & cohibere ventris ingluuiem irritamentis præsentibus, hoc opus, hic labor est, præsertim iunioribus, & alijs nondum gulam penitus domitam habentibus, ac proinde magni apud Deum meriti. Unde ne in Religionibus hæc augendæ coronæ occasio desit, subinde aliquid amplius & in varietate, & in quantitate conceditur, quàm temperantiæ mensura requirat.

Nec obstat quòd illa dicantur dari ad aliquam naturæ recreationem, quia hæc recreatio non consistit in eo, ut consueta temperantiæ mensura tunc notabiliter excedatur, sed ut varietate quadam, vel grato ciborum, qui rarius dantur, sapore delectetur, semper tamen intra mensuram temperantiæ, ita ut appetitus non omnino satietur. Quidquid enim hanc mensuram excedit, in vitio ponendum, siue nuptiæ sint, siue encaenia, siue quæuis alia cõuiuiorum solemnitas. Excedit verò quidquid superat eam quantitatem, quam ventriculus potest perfecte concoquere, nulla cruditate relicta.

Ad hanc mensuram deprehendendam, uti
pos.

Valetudinis conseruandæ. 15

possumus hisce regulis, & obseruationibus.

Prima Regula. Si tantum ordinariè sumas, vt postea parùm sis aptus functionibus mentis, orationi, meditationi, studijs litterarum, perspicuum est te mensuram iustam excedere. Natura enim, & ratio postulat, vt pars vegetans ita foueatur, vt facultas animalis & rationalis non offendatur; quia illa his seruire debet, & esse adminiculo ad earum functiones, non impedimento. Cùm ergo tantum ingeritur pro parte vegetante, vt functionibus superiorũ facultatum, nempe sensuum, imaginatricis, intellectus, memoriæ, notabile detur impedimentum; signum est congruentem mensuram excedi. Prouenit hoc impedimentum ex vaporum qui potissimùm è ventriculo in caput emittuntur, redundantia: qui modicè tantum eò mitterentur, si mensura non excederetur, vt experientia constat. Nam qui sobriam vitæ rationem sectantur, tam sunt ad omnes animi functiones expediti post cibum quàm ante: vt Auctor noster, quem infra subiunximus, sæpè testatur, & ipsè quotidie experior & alij plurimi in nostra Societate experientia docti nouerunt. Imò sancti Patres, qui solum semel per diem cibum sumebant, ita parcè id faciebant, vt nullo modo in functionibus animi impedirentur; quantò facilius id præstare possunt qui illam quantitatem diuidunt, & gemina refectioe modicè vtuntur?

Dixi fumos istos, qui cerebri serenitatem obnubilant, potissimum provenire è ventriculo

culo cibi assumptis: quia etsi hæc præcipua sit causa, non tamen sola. Non enim solum è cibo recens assumpto, qui iam efferuescere & concoqui incipit, proueniunt: sed etiam è copia sanguinis & humorum qui sunt in hepate, liene, & venis; qui simul incalescunt, & magnam vim huiusmodi fuliginum fursum mandant. Verùm sobria vita sensim hanc plethoram vel cacochymiam castigat, & ad debitum modum tum in quantitate, tum in qualitate reuocat: adè vt cibo assumpto non amplius huiusmodi fuligines in caput emittant. Quando enim natura perfectè suos humores per facultates vegetantes regit; ita omnia dispèsat, vt neque vlli nascantur morbi, neque functionibus superioribus præbeatur impedimentum.

Nec refert quòd multi viri sobrietati dediti à prandio se tradant quieti, & paulisper dormiant: quia id ob eam causam faciunt, vt vires laboribus mentis vel corporis antea fatigatæ, somno recreentur, & spiritus consumpti reparentur. Ad vtrumque enim seruit somnus. Deinde somnus iste est breuissimus; & nisi consuetudine vel fatigatione aliqua tenerentur, facillimè possent illum declinare. Nonnulli somnum hunc diutius protrahunt, sed tantumdem postea nocturnæ quieti detrahunt, in duas veluti partes totam corporis quietem partientes.

Secunda Regula. Si tantum cibi vel potus assumas, vt postea sentias torporem quemdam, grauitatem & lassitudinem corporis, cum antea esses agilis & excitatus; signum est

Valetudinis conseruandæ. 17

est mensuram congruentem excedi: nisi forte ex morbo, vel morbi reliquijs, id proueniat. Cibus enim & potus, naturam & vires corporis recreare debent, & alacriores reddere, non grauare, & opprimere. Qui ergo ita constituti sunt, vt grauamen sentiant, his dimensum diurnum minuendum, præuia diligenti consideratione, vtrum excessu ciborum hoc incommodum proueniat, an portio nis, an vtriusque: eoque deprehenso, sensim corrigendus, donec ad eam mensuram redigatur, ex qua non amplius sentiatur incommodum.

Multi hic falluntur, qui etsi largè comedant & bibant, cibisque alimentosis vtantur, tamen semper queruntur se debiles, & putant id ex defectu alimenti & spirituum prouenire: vnde cibos maioris alimenti poscunt; & manè ad ientaculum properant, ne videlicet natura deficiat alimenti inopia. Verùm falluntur, vt dixi, & miserum corpus succio nimio grauatum magis grauant. Hæc enim debilitas in huiusmodi non prouenit ex defectu; sed ex humorum copia (vt plerumq; etiam habitus ipse corporis ventrisque tumor indicant) qui musculos, & spirituum vias & meatus, neruos inquam, nimùm humectant. quo fit vt spiritus animalis (à quo tamquam vniuersali, & proximo animæ instrumento, omnis vigor corporis in sensu & motu) liberè commeare, & corpus regere nequeat. hinc illa debilitas & corporis grauitas, sensuumque torpor, spiritui animali per plethoram quodammodo inter-

ter

recepto. Docet id in plurimis plethoricis & cacochymis corporibus quotidiana experientia, quæ cum tempore matutino sint languida & torpeant ob nimiam humiditatem ex pridiana cœna & somno nocturno relictam, consumpta per inediam & apophlegmatismos humiditate, sensim sunt alacriora, & magis magisque vegeta, crescitque ille vigor usque ad vesperam, etiam si valde parum, vel nihil sumatur meridie. Quod si durante ista humiditate & debilitate rursus comedant, præsertim humida, & notabili quantitate, augetur malum, & manent in suis miserijs. Itaque si quis agilis, & ad omnem motum ac sensuum usum expeditus esse velit, minuendi humores per dietam, ut spiritibus toto corpore sit liber com meatus, & anima illos ubique ad omnem motum, omnesque functiones corporis, paratos habeat.

33

Tertia Regula. Ab inordinata viuendi ratione non est immediatè transeundum ad exactam regulam; sed id sensim faciendum, minuendo modicis subtractionibus consuetam quantitatem, donec ad eam perueniatur mensuram, quæ non amplius animi functiones offendit, nec grauat corpus. Est communis Medicorum doctrina. Omnes enim subitæ mutationes, si sint notabiles, offendunt naturam, propter consuetudinem (quæ veluti est altera natura) à qua violentè receditur, & inducitur quod illi est contrarium. Sicut ergo id quod est contrarium naturæ, vehementer sentitur & affligit: ita quod est con-

Valetudinis conseruandæ. 19

contrarium consuetudini, quando illa adhuc viger. Vnde sensim & exiguis momentis recedendum. Sic enim inolita consuetudo veluti per exiguas particulas gradatim tollitur, & eneruatur, sicuti gradatim antea creuit: ac proinde modicè sentitur, parùmque molesta est talis mutatio.

Quarta Regula. Etsi non possit certa quãtitas statui quæ omnibus sit accommodata, propter ætatum viriumque varietatem, ciborumque discrimina: ad senium tamen vergentibus, & debilibus communiter satis esse videtur 12. 13. vel 14. vnciæ cibi per diem, computato pane, carne, ouis, vel alijs obsonijs quibus quisque vescitur; & totidem vel paulò plures vnciæ potus. Ita sentiunt quidam ratione probabili, & experientia ducti. Hoc intellige de ijs qui parùm corpus exercent, & toti studijs, vel alijs mentis officijs sunt addicti. Sanè D. Ludouicus Cornarus, cuius opusculum de vita sobria hic subieciimus, hanc mensuram probat, eamque sibi anno 36. ætatis præscripsit, & vsque ad finem vitæ tenuit. vixit tamen diuissimè, & sanissimè. Sancti quoque Patres in eremo, & si solo pane vescerentur, & aquam biberent, hanc mensuram non excedebant, sed eam passim in monasterijs etiam lege statuebant, vt scribit Cassianus collat. 2. abbatibus Moyfis cap. 19. vbi abbas Moyles interrogatus quisnam esset optimus temperantiæ modus, ita respondet: *Super hac re inter maiores nostros frequenter nouimus habitum fuisse tractatum. Nam discutiennes conti-*

mentias diuersorum, qui vel solis leguminibus, vel oleribus tantum, vel pomis vitam iugiter exigebant, præposuere cunctis illis refectiorem solius panis; cuius æquissimum modum in duobus paximacijs statuerunt, quos paruulos panes vix libræ vnus pondus habere certissimum est. Itaque in singulos dies circiter 12. vncias panis statuebant iustâ mensuram, quæ omnibus passim satis esse posset libra enim apud veteres est 12. vnciarum, non 15. vt apud nos.

35

Quidam putant singula paximacia fuisse vnus libræ: & ita intelligunt verba abbatis Moysis, quos paruulos panes, singulos nimirum. Sed non id de singulis, verum de duobus iunctim esse intelligendum, videtur manifestum, si res attentè consideretur. Primò, quia voluit exprimere quantum tota mensura, quæ duobus paximacijs cõstabat, penderet; non quantum singula paximacia. Deinde, quia illa mensura panis censebatur satis exigua, & valdè difficilis seruatû; vt idem abbas Moyses docet cap. 21. Atqui si duo paximacia erant duæ libræ panis per diem, non fuisset ea mensura exigua, nec difficilis ad seruandum: maximè senibus. Quis enim tanta quantitate panis assumpta non habeat satis, aut dicatur modicè aut parum sumpsisse? Imò mirum videretur etiam apud nos, quibus regio frigida, si religiosus aliquis vna refectiõne duas libras panis comederet: nec ille (quod ad quantitatem attinet) abstiniens & sobrius censeretur, sed potius multi cibi, & vorax. Præterea duo paximacia

Valetudinis conseruandę. 21

macia adeò non explebant famem, vt quidam mallēt biduo ieiunare, quàm quotidie cum alijs refici: nimirum vt duplicatā portionem sumerent, & apperitui satisfacerent: vt refert idem abbas Moyses c. 24. vbi etiam id improbat. At quis exercitijs mentis deditus, comedat vna vice 4. libras, siue 48. vncias sicci panis? Deniq. vt idem abbas Moyses refert cap. 11. abbas Serapion cū ad huc esset puerulus, postquam tempore refectiōnis hora diei nona cum alijs sumpsisset duo paximacia, adhuc famebat; & idcirco furabatur tertium, quod postea clanculum comederet. At quis puerorum tres libras panis comedat? Itaque certum videtur singula paximacia fuisse solūm sex vnciarum, & duo simul iuncta pēdisse circiter libram.

Quòd si illi Patres per longam experientiam satis esse iudicarunt duodecim vncias panis sicci absque vllō obsonio, & cum hac diata ad extremam senectutem sani, & sensibus integri peruenerunt: quanto magis satis esse poterunt 6. 7. 8. vnciæ panis cum 6. vel 7. vncijs optimorum obsoniorum, quæ duplo plus alunt quàm siccus panis? His accedit loco aquę (qua illi vtebantur) quę perse non alit, cereuisia vel vinum, quæ multum alimenti præbent. denique experientia constat, multos esse quibus longè minus cibi & potus satis sit.

Et si hic potissimum de debilibus, vel ad senium vergentibus, sermo sit: tamen valde probabile sentio, supradictam mensuram etiam sanis, robustis, & in ætatis flore constitutis

tutis

tutis ordinarie sufficere, si multum orationi, studijs, alijsve mentis functionibus sint dediti. Probant hoc infinita exempla sanctorum virorum, qui etiam ab anno 15. 16. aut 20. hanc mensuram vel etiam minorem sunt complexi: etiam si solo pane & aqua, vel paucis oleribus aut leguminibus vterentur: & tamē diutissimē, sanissimē in summis laboribus mētis, & maxima corporis afflictatione vixerunt: ut videre est in plurimis, quorum vitæ extat: ex quibus aliquot referemus infra. n. 35. Deinde, quia in plurimis Monasterijs hæc mēsuram communiter lege sãcta erat tamquam ordinariē omnibus tam iunioribus quàm senioribus sufficiens. Vnde Patres illi, qui maximam harum rerum experientiam habebant, & optimē norant quantum natura requireret, iudicaverunt hanc mensuram ordinariē omni ætati posse sufficere. Idē sentit noster Auctor, & suo exemplum probat: nam ab anno 36. ætatis incepit.

Quod verò quidam hic obijciunt de panatella, eam facillē septem, octo, vel novem uncias continere, ac proinde tunc non nisi tres vel quatuor uncias panis & obsoniorum restare; facillē soluitur. Nam esculenta & potulenta si misceantur (ut in panatella & similibus menestris) seorsim expendenda sunt, & in suam reducenda ordinem, ad constituendam debitam mensuram. Liquor enim potabilis, ad mensuram potus pertinet, panis, ad mensuram eduliorum. Verum nostri instituti non est, hæc minuta persequi. satis est ostendisse generatim, illam mēsuram

Valetudinis conseruanda. 23ⁱ

suram à ratione non abhorrere.

16
Quinta Regula. Quod ad qualitatem
attinet, ea non est magnopere curâda, si sa-
no sis corpore, & tale genus cibi vel potus
naturam tuam non offendat. Omnes panè
cibi communiter vsitati naturę benè consti-
tutæ congruunt, si debita in illis mësura ser-
uetur. Vnde etiam solo panè cum lacte, bu-
tyro, caseo, & ceruisia, diutissimè & sanissi-
mè quis viuere potest; præsertim qui à pue-
ro ita consueuit. Ab ijs tamè quę nocent ca-
uendum, etiam si palato alioquin sint gratif-
sima, ne magna saltem quantitate sumâtur.
Talia ferè sunt pingua, quæ & stomachum
relaxant; eiusque vires in astrictione sitas dis-
soluunt, concoctionem reliquorum ciborū
impediunt, eosque semiconfectos & semicru-
dos stomacho excidere faciunt; in caput fu-
mos copiosè emittunt; vnde nebulæ, tusses,
asthmata, aliq. pulmonis mala. Denique
ipsa nisi probè concoquâtur (ad quod opus
est & stomacho bono, & tempore diuturno)
vertuntur in prauos humores materiamque
febrilem, dum partim in biliosos, partim in
phlegmaticos succos facessunt. His igitur
studiosis viris vtendum parcius, adhibita
sufficienti panis quantitate. Sic enim eorum
noxa magna ex parte impeditur.

17
Talia item sunt omnia, quæ experien-
tia teste, vel capiti suffusiones, nebulas, ver-
tigines, destillationes aut tusses adferunt;
vel ventriculo cruditates, inflationes, tor-
mina, morsus, lancinationes faciunt; vel
alia ratione statum corporis, aut animi fun-
ctiones

Etiones lædunt. Absurdum enim est tantis incommodis tam vilem ac breuem nundinam regulæ voluptatem. Nulla re magis proficetur quis regulæ mancipium, quàm si, vt illi satisfaciatur, noxia ingerat. Cùm dicitur ab his cauendum, non sic intelligas, quasi ne parè quidè liceat vti (sicut quidam à brassica, cæpis, caseo, fabis & pisces, metu humoris melancholici, biliosi, viscosi, inflationis, scrupulosè abstinent) sed ne assumantur notabili copia. Exigua enim quantitate, vel rariùs assumpta nocere non possunt, præsertim si grata appetitui. Imò sæpè quæ magna quantitate obsunt, modica naturæ profunt.

Inter omnia ciborum genera, senibus & debilibus nihil cõueniētius panatella; quæ sola cum vno vel altero ovo saluberrimè quis & diutissimè viuere potest; vt auctor noster testatur. Panatellam Itali vocat pul-ticulam, quæ ex pane & aqua, aut carni-um iusculo, simul coctis constat. Ratio cur hæc sit maximè conueniens, est, tum quia concoctio facillima, cùm iam sit instat illius chy-li quem stomachus ex cibus concoctione efficit: tum quia qualitatibus est temperatissima: tum quia putredini & corruptioni minimè obnoxia, vt multi alij cibi, qui in stomacho putrescunt. Denique copiosus & probus sanguis ex ea conficitur. Facile etiam aliquid additur, quo vel calidior euadat, vel magis alimentosa. Vnde merito dixit Sapiens Ecclesiastici 29. *Initium vitæ hominis aqua & panis.* Quibus verbis significat vitam hominis his duobus potissimè fulciri & con-

Valetudinis conseruandæ. 25

conflare, eaq; vitæ conseruandæ esse maxi-
mè conuenientia; vt frustrà pretiosæ carnes
& pisces, aliaq. gulæ irritamenta quæ-
rantur.

Plutarchus lib. de sanitate tuenda non
probat carnes. ita enim scribit: *Maxime
eruditates motuèdæ sunt ab esu carniū. Nam
hæ & initio statim valde prægrauant, & reli-
quias post se malignas relinquunt. ac optimum
quidem erat ita corpus assuefacere, vt nullum
id carniū requireret esum. Non enim ad nu-
trium modo sufficientia largiter tellus pro-
ducit, sed etiam ad delectationem & volupta-
tem: quibus partim nullum alium apparatus
requirentibus vesci possis, partim sexcentis mo-
dīs miscere & suauia reddere. Ad cuius sen-
tentiam accedunt multi Medici, eamq. pro-
bat experientia. multæ enim sunt nationes
quæ rarò carne vescuntur, sed potissimum
viuunt oriza & fructibus, & tamen diuitis-
simè viuunt & sanissimè, vt Iaponij, Chi-
nenses, Africani multis regionibus, & Tur-
cæ. Idem cernitur in plurimis agricolis &
mechanicis, qui ordinariè vescuntur pane,
butyro, pulticula, legumine, herbis, caseo;
carne rariùs; & tamen corpore sunt non so-
lùm sano, sed etiam firmo vitæque diutur-
næ. omitto Patres qui in eremo vitam ege-
re, & omnia antiqua monasteria.*

Sexta Regula. Quibus bona valetudo 19
curæ est, iis maximè cauenda ciborum va-
rietas, & exquisita condiendi ratio. Hinc
doctissimus Medicus Disarius apud Macro-
bium l. 7. *Saturgal. c. 4.* & Socrates monent,

B illos

illos cibos potusq. vitandos, qui ultra sitim
 famemq; sedandam appetentiam producerent.
 Idem est commune Medicorū præceptum.
 Ratio est, quia illa varietas semper nouo
 modo gulam prouocat, & appetitum exci-
 tat, vt nunquam videatur satis sumplisse.
 quo fit vt iusta mensura enormiter exceda-
 tur, & triplo vel quadruplo amplius suma-
 tur, quàm natura postulet. Deinde quia di-
 uersorum ciborum diuersa est natura, di-
 uersum temperamentum, & sæpè contra-
 rium: quo fit vt alii citius, alii tardiùs con-
 coquantur. Hinc mira in ventriculo crudi-
 tas, & totius concoctionis deprauatio; hinc
 inflationes, tormina, colicæ obstructions, &
 renum dolores & calculi: itaque & ratione
 quantitatis nimie, & ratione varietatis, ma-
 xima chyli seu succi, ex quo sanguis confi-
 ciendus, cruditas & inquinatio. Vnde Fran-
 ciscus Valeriola insignis Medicus, locorum
 communium lib. 2. cap. 6. hac de re dispu-
 tans, ait: *Ciborum varietate & copia in eadem
 mensa, & productione in longas moras, nihil
 nocentius homini ad salutem, omnibus ex æquo
 Medicis visum est.* Vide plura hac de re pul-
 chrè disputata apud Macrobiū loco cita-
 to. Scribit Xenophon lib. 1. de dictis & fa-
 ctis Socratis, eius dietam fuisse simplicissi-
 mam ac tenuissimam, aded vt nemo sit, qui
 non possit facili negotio talem sibi parare.
 minimo enim sumptu opus fuisse. Athenæus
 lib. 2. refert ex Teophrasto, Phalinū quen-
 dam nullo alio cibo vel potu totius vitæ
 decursu vsū, quàm lacte solo, alios mul-

Valetudinis conseruanda. 27

tos ibidem commemorat, qui victu simplici
vsi. De Zoroastre refert Plinius lib. 11. cap.
42. eum 20. annos in deserto vixisse solo
casei esu, qui ita temperatus erat, vt vetu-
statem non sentiret. Denique & olim om-
nibus sæculis, & modò apud omnes gentes
illi salubrès & diuitius viuunt, qui simplici
tenui ac vulgari ratione victus vtuntur.

Septima Regula. Cùm tota difficultas in
constituenda seruandaque iusta mensura,
proueniat ex appetitu sensuali, & appeti-
tus ex apprehensione imaginationis, qua
cibi concipiuntur vt delectabiles, danda
maximè est opera, vt talis imaginatio cor-
rigatur. Ad quod hæc duo inter cetera mul-
tum valent. Primum, Subducere se ab epu-
larum conspectu, ne specie & odore suo
imaginationem excitent, & gulam alliciât.
Præsentia enim obiecti naturaliter mouet
potentiam. Multò difficilius est continere
appetitum epulis præsentibus, quàm absen-
tes non concupiscere. Idem accidit in aliis
omnibus sensuum obiectis & lenociniis.
Secundum, Imaginari res eas ad quas gula
incitat, non vt blandas, odoratas, suaves,
palato oblectabiles, quales modò videntur,
sed vt fædas, sordidas, olidas, detestabiles,
quales mox futuræ. Quælibet res dum in
sua resoluitur principia, tunc apparet qua-
lis re vera sit, & quidnam sub amabili illa
specie latebat. At quidnam potentius aut
fædius illis deliciis, simulatque leuem alte-
rationem in stomacho subierint? Imò quò
quid gulæ videtur gratius, cò mox euadit

B 2 dete

detestabilius, & maiorem fætozem exhalat. Vnde qui deliciis diffuûr, nisi externis odoribus vtantur, graueolentia corporis sui molesti sunt, instar cadauerum putentes. Similiter excretionez teterrimo sunt odore, & halitus fætor intolerabilis. Contrâ fit in rusticis & mechanicis, qui pane cibario, caseo, & alijs cibus vulgaribus tēperatē vtuntur. Meritò sic à Deo comparatum est, vt delicias discamus aspernari, & simplici vitæ esse contenti. Itaque hæc sæpè animo voluenda, & imaginatio in hunc modum assuefacienda.

21 Verùm occurrunt hic duæ dubitationes. *An mēsurā sit varianda.* Prima est, Vt vtrum mensura cibi & potus, similiter & qualitas non sit varianda secundum tempus anni. Plus enim videtur assumendum hieme quàm æstate; eò quòd hieme ventres (teste Hippocrate sect. 1. aphor. 15.) sint calidiores, dum propter frigus ambiens calor à circūferentia concurret ad centrum, seu ad intima viscera: æstate verò languidiores, ob causam contrariam; nimirum quia calor ab intimis partibus euocatur ad circūferentiam, & dissipatur. Pari modo hieme vtendum siccis & calidis ob copiam pituitæ, quæ tunc redundat, & non dissipatur: æstate potiùs humidis & refrigerantibus; quia per calorem aeris ambientis magna fit humorum discussio, & corpus areleat.

Respondeo, Iuxta Medicorum placita ita videri faciendum; non tamen anxie aut minutè, sed prout se offert commoditas. Quòd

Valetudinis conseruanda. 29

Quòd si non adfit commoditas, non est ma-
gnopere curandum. Nam si opus sit diæta
sicciore, vt hieme, & quando diuturnæ plu-
uiæ, facile est augere quantitatem panis,
& minuere quantitatem potus ac obsonio-
rum humidorum. Copia enim potus & hu-
midorum quæ tempore sicco iuuat, eadem
si humida aura & subfrigida per aliquot
dies sumatur, nocet, destillationes, raucedi-
nes ac tusses procreans. Quando verò opus
est diæta humidior, augeri potest mensu-
ra potus, addita vino maiore aquæ quan-
titate; vel loco vini potest assumi tenuis
cereuisia, quæ satis humectat & refrigerat.
Hinc sancti Patres olim non videntur huius
discriminis temporum magnam habuisse
rationem, vnã eandemque mensuram,
& vnus generis cibum & potum per totum
annum constituentibus: & tamen diutissime
vixerunt. Nunc tamen in monasteriis hac
in re satis valetudini est consultum, vt con-
gruentia tẽpori edulia præbeantur; ex qui-
bus qui sobrietatem sectari volunt, sibi ma-
ximè accommodata possunt seligere.

Altera dubitatio est, Vtũ illa mensura 22
de qua diximus, vna refectioe an pluribus *Vtrum*
sit sumenda. Respondeo: Etsi veteres omnes *semel*
qui temperantiam eximie coluere, vna refe *an bis*
ctioe contenti fuerint, idque vel post solis *cibus*
occasum, vel hora diei nona, seu tertia post *sumetq*
meridiem: vt refert Cassianus collat. 2. ab *dis*
batis Moyse c. 25. & 26. tamen multi con-
uenientiũ censent vt senes bis reficiantur,
distributa in duas partes supradicta mensu-

ra. Ratio est; quia cum senes ob imbecillitatem non possint multum vna vice assumere, expedit vt sapius comedant, sed modica quantitate. Sic enim fiet vt non grauentur cibo, & facilius concoquant. Itaque in prandio poterunt sumi 7. vel 8. vnciæ, vesperi 3. vel 4. aut contrà, prout cuiuslibet est commodius. Verùm in istis diuturna consuetudo magnam vim habet: similiter & corporis dispositio. Nam si ventriculus pituita frigida & lenta abundet, magis expediens videtur, vt semel tantùm comedat: quia multum temporis requiritur vt illa cõcoquatur vel extenuetur: idque ipsa experientia abundè compertum habeo. Si tamen refectio in vesperam differatur, proderit meridie modicum quid sumere, præsertim quod iouet ad nimiam ventriculi humiditatem exsiccandam. Vel si meridie prandeatur, tale quid expediet sumere vesperi, v. g. passulas cum pane, vel similia. Maximè enim iis qui ita affecti curandum, vt humiditas ista stomachi, quantum fieri potest, corrigatur. quia inde stomachus flatibus, & caput nebulis lætoq; phlegmate oppelletur. *Sapientia, inquit ille, in sicco residet, non in paludibus, & lacunis. vnde Heraclitus: Lix sicca anima sapientissima.*

83

Obiciat aliquis aduersus ea quæ diximus, à præstantibus Medicis improbari, vt quis certam cibi, & potionis sibi præfigat mensuram, præsertim modicam: quia hac ratione stomachus contrahitur, & ita illa quantitate consuescit, vt si contingat eam excedi,

Valetudinis conseruanda. 31

excedi, notabile grauamen & læsionem sentiat, dum supra consuetum distenditur.

Quod incommodum vt euitetur, suadent non seruari eundem modum, sed aliquando plus, aliquando minus assumi. Quod videtur etiam ab Hippocrate confirmari aphorismo 5. sect. 1. vbi sic scribit: *Etiams in sanis periculosus est valde tenuis, & constitutus, & exactus victus; quoniam delicta grauius ferunt. ob hoc igitur tenuis & exactus victus periculosus est magis quàm paulò pler.*

Respondeo, Hoc placitum Medicorum 24
locum habere in iis qui eundem temperantia tenorem præstare nequeunt, propter crebras occasiones conuiuiorum & symphorum, quas ipsi vel nõ possunt, vel nolunt vitare: neque ita domitam habent gulam, vt inter epularum affluentiam, solitam moderationem possint seruare, aliis præsertim suo exemplo & sermone ad indulgendum genio excitantibus. Tunc enim si multum se inferant, sentient aliquid incommodi ob causam allatam. Secus de iis qui sibi ab huiusmodi vel occasionibus, vel excessibus possunt cauere, & eandem vitæ rationem tenere. His enim congruentissima est certa mensura, præsertim si debiles sint, aut senes; vt experientia & ratio ipsa conuincit. Nec refert quòd interdum occasione aliqua contingat hanc mensuram excedi: quia vnus aut alter excessus parum nocet, modò statim ad solitam sobrietatem redeatur, tantòque minus in sequenti refectione sumatur.

B 4 vel

vel ea penitus omittatur. Ut si modicè prandere, aut cœnare consuetus plusculum sumpseris in prandio, abstineto à cœna: si in cœna excessisti, abstine sequenti die prandio. Itaque hoc incommodum non est tanti, ut propter illud vitandum certa mensura, quæ ordinariè seruetur, sit repudianda; cùm excessus aliquis, modò rarus sit, etiam senibus, & debilibus parum noceat.

25 Si tamen excessus sit creber, multosque dies duret, graue nocumentum sentient, præsertim debiles & senes, qui antea certæ mensuræ erant addicti. Narrat Auctor noster, cùm ab anno ætatis 36. vsque ad 75. solum 12. vncias cibi, & 14 potus sumpseret, optima semper valetudine; se Medicorum hortatu & amicorum importunitate fuisse inductum, ut duas adhuc vncias tum cibo, tum potui adderet. Hunc verò etsi modicum excessum decimo die grauissimos illi morbos attulisse, dolorem lateris acerrimum, angustias pectoris, & febrem 35. dierum, adeò ut à Medicis iudicaretur depositus, nec potuisse curari nisi restituta priori consuetudine. Noui & ego quemdam, qui cùm multis annis solitus esset tantum cœnare, modica dumtaxat re eaque sicca meridie assumpta, hortata multorum cœpit paulò amplius, eaque humida, meridie comedere. quæ res post decem vel duodecim dies tantos stomachi, & intestinorum dolores per aliquot hebdomadas illi attulit ut moriturus videretur: in quos dolores, cùm bis multis medicamentis, magna que

Valetudinis conseruanda. 33

doctissimorum Medicorum industria effectus curatus, bis relapsus est. Curq. iam tertio per aliquot dies affligeretur, venit illi in mentem mutatę consuetudinis, & re diligenter expensa, sibi persuasit hanc esse causam tanti mali. quare statuit illam repetere. Quo facto, mox primo die cęperunt dolores minui, itaq. intra quadriduum decreuere, vt nihil amplius pręter magnam corporis debilitatę remaneret. quę tamen & ipsa paulatim sobrię illius & sicce diętę pręsidio sublata. Non enim multitudo ciborum & delicię naturam debilem corroborant, sed modica quantitas viribus respondens, & qualitas temperamento conueniens.

Neque Hippocratis aphorismus supra 26 allatus huic nostrę sententię aduersatur. quia ille loquitur de victu tenui, id est parui alimenti, eaq. mensura quę viribus & bonę constitutioni tuendę non sufficiat. Nos verò quodlibet genus ciborum, quod naturę sit commodum, admittimus; & eam mensuram, quę viribus stomachi, & bonę valetudini sit accommoda.

Dices: Non omnibus integrum est vel 27 commodum exactam diętę rationem seruare: nullanę supperit ratio qua tales valetudinem suam tueantur, & vitam in longam senectutem producant? Respondeo, Superpetere hanc vnicam, quam multi pręstantes Medici pręscripserunt. Ea est, vt quotannis bis saltem, nempę in Vere & Autumno corpus benę purgetur, & humoribus no

*Aliava
tio me
de va-
letudi-
nis.*

nis liberetur. Loquor de iis qui corpus ordinariè non exercent, sed officiiis mentis sunt intenti: vt sunt sacerdotes, religiosi, Iurisperiti, studiosi, & similes. Porro ea purgatio fieri debet præuia humorum præparatione, idque præscripto periti Medici: neque debet esse valida, & confertim operari, sed sensim per duos vel tres dies assumpto medicamento. Sic enim & facilè toleratur, & ampliùs prodest. Nam primo die purgatur prima regio, vt Medici loquuntur hoc est intestina: secundo, hepar: tertio, venæ in quibus maxima prauorum humorum colluies. Qui enim non sobriè viuunt singulis diebus aliquid crudi humoris addunt, quod ad venas attractum per totum corpus veluti per spongiam distribuitur.

28

Itaque intra vnum vel alterum annum tanta sæpè est quantitas prauis humoris in corpore, quantum vas ducentarum vberiarum, seu quatuor poculorum vix capiat. Hi humores tandem temporis tractu putrescunt, & letales morbos infertunt: vnde maxima pars hominum ante tempus extinguitur. Quicumque enim ante extremam ætatem pereunt, ferè hac de causa pereunt: exceptis illis qui vi externas vt gladio, igne, calculo, bestiarum incurfu; vel veneno, vt peste, toxico, &c. pereunt. Plurimi in suis domibus omnibus commodis affluentibus, breui tempore humorum istorum malignitate extinguuntur, qui in triremibus victi, & nautico pane & aqua pasti, sani & incolumes in longam ætatem vitam propagassent.

Valetudinis conseruanda. 35

sent. Huic periculo occurrunt tempestiuis purgationibus, saltem bis quotannis assumptis. Sic enim neque valde magna potest esse talium humorum copia, neque multum possunt putrescere, cum quoque semefri excernantur. Noui multos qui hac ratione ad extremam senectutem peruenere, vix vilo notabili morbo per totam vitam tentati.

Sequitur nunc tertium eorum quæ proposuimus, nimirum vt explicemus, quanta comoda corpori & animo sobria vita conferat.

Primum commodum est, quod hominem ab omnibus penè morbis liberet & defendat. Aufert enim catarrhos, tusses, asthmata, vertigines, capitis & stomachi dolores: arceat apoplexiam, lethargum, epilepsiam, aliosque cerebri affectus: curat podagram, chiragram, dolores ischiadicos, & articulares morbos. Aufert cruditatem, omnium morborum matrem. Denique ita humores temperat, & in debita proportione conseruat, vt neque quantitate neque qualitate peccent. Vbi verò est congrua humorum symmetria, ibi morbus locum non habet, cum ratio sanitatis in tali proportione consistat. Confirmat id tū experientia, tum ratio. Videmus enim, eos qui sobriam victus rationem sequuntur, rarò vel nūquam morbis tentari; & quando tentantur, facilius ferre quàm alios, qui prauis humoribus ex intemperantia gulæ redundant; & breui tempore restitui. Noui plurimos, qui etiam

B 6 natura

29
Cōmo-
da sobria vita

liberatur a morbis.

natura sint debiles, & etate prouecti, & assidue officijs mentis intenti, tamen beneficio temperantię sani viuunt, & ab omni morbo notabili tota penè uita, longa que etate immunes. Idem declarant exempla sanctorum Patrum, & monachorum, qui in summa uictus parsimonia incolumes & alacres diutissimè uixerunt.

30

Ratio est, quia omnes pænè morbi, quibus ordinariè homines laborant, nascuntur ex repletionem; nimirum quòd plus assumatur quàm natura requirat, & stomachus possit perfectè concoquere. Cuius signum est, quòd omnes pænè curentur euacuatione. Detrahitur enim sanguis per sectionem venarum uel cucurbitulas, ut natura leuetur: subducitur medicamentis maxima humorum colluies, quæ per uiscera & corpus diffusa: imperatur abstinentia, & tenuissima uictus ratio præscribitur. Hic modus curandi manifestè indicio est, morbum ex repletionem ortum. Contraria enim contrarijs curantur. unde Hippocrates sect. 2. aphor. 22. *Quicumque morbi ex repletionem sunt, eos euacuatio sanat: & quicumque ex euacuationem, repletio.* Rari tamen sunt morbi ex euacuationem, nisi in longa fame tempore obsidionis, uel nauigationis, uel alio simili euentu. quo casu detracto prius humore adusto, quæ calor per inedia procreauit & ueluti adusit, corpus sensim (aucta paulatim cibi mensura) alendū & corroborandum. Quod etiam post multas euacuationes, quibus in magnis morbis corpus & uires exhaustæ, facien.

Valetudinis conseruanda. 37

faciendum, vt fiat reparatio. Itaque cum omnes pænè morbi nascantur ex eo quòd plus assumatur, quàm natura postulet; consequens est, vt si quis debitam mensuram seruet, ab omni pænè morbo sit immunis. Quod etiam insinuatur celebri illo dicto Hippocr. lib. 6. epidemico sect. 4. Α"σκησις υγιεινῆς ἀνοσιῆ τροφῆς, ἀουνῆ πένων. *Sto diù sanitatis est, edere citra saturitasē, & impigrum esse ad labores. vbi in parsimonia victus, & exercitatione corporis ponit rationem conseruandæ bonæ valetudinis.*

Idem confirmatur ex eo quòd cruditas à Medicis dicatur omnium morborum (quibus homines ordinariè laborant) seminarium. Vnde Galenus l. 1. de cibis boni aut mali succi: *Nemo morbo corripitur, qui accuratè cauet ne in cruditates incidat. Et ratione cruditatis dici solet, plures occidi crapula quàm gladio. Et sacra Scriptura Ecclesiastici 37. Propter crapulam multi obierunt; qui autem abstinentes est, adijciet vitam. Et paulò antè: Noli auidus esse in omni epulatione, & non te effundas super ornem escam; in multis enim escis erit infirmitas. Atqui sobria victus ratio prohibet cruditatē, ac proinde succidit morborum causam. Cruditatem vocant imperfectam ciborum concoctionem. Cùm enim stomachus vel ob nimiam ciborum quantitatem, vel ob eorum qualitatem contumacem, vel ob varietatē simul assumptam, vel ex eo quòd desit iustum interuallum ad perfectam ciborum confectionem*

37
Cruditas morborum mater.

nem requisitum, imperfectè concoquit, dicitur chylus, seu succus, quem ex cibis confect, esse crudus, & habere cruditatem, quæ multa adfert incommoda. Primò, replet cerebrum & viscera multis pituitosis & biliosis excrementis. Secundò, parit in exiguis viscerum meatibus multas obstructions. Tertio, vitiat totum corporis temperamentum. Denique, venas implet humore putrido, ex quo gravissimi morbi.

Possent hæc singula fusè ostendi, sed res est satis manifesta, præsertim primum & secundum; solum itaque exponam tertium & quartum. Vbi chylus fuerit crudus, seu malignè à stomacho confectus, & inquinatus potius quàm concoctus (Aristoteles enim *μόλυνσις* id vocat *νόσος*, iniquationem non concoctionem) ex huiusmodi chylo non potest in hepate sanguinis officina confici probus sanguis, sed solum vitiosus. Secunda enim cōcoctio, ut aiunt Medici, non potest emendare primam. Ex vitioso sanguine non potest fieri proba nutritio, sed necesse est vitiosum existere corporis temperamentum, & morbis obnoxium. Nam tertia concoctio (quæ in poris minutissimis toto corpore agitur, ubi sanguis parti cuilibet alenda assimilatur, & ultimò disponitur ad eius formam suscipiendam) non potest emendare secundam. Hac ratione sensim per cruditatem mutatur & deprauatur totum corporis temperamentum, multisque incommodis subijcitur. Rursus chyli cruditas efficit, ut venæ per totum corpus repleantur san-

valetudinis Conservanda. 39

sanguine impuro, multisque pravis humoribus permixto, qui tractu temporis sensim putrescunt, & tandem data occasione per laborem, æstum, frigus, ventum, &c. in graves & periculosas febres, quibus innumerataetate florenti pereunt, accenduntur. Hæc incommoda defendit sobria victus ratio: quia tollit cruditatem, horum omnium causam. Cùm enim non plus ingeritur quàm ventriculus probè possit conficere, & ad hoc sufficiens temporis intervallum conceditur, non potest nasci cruditas, sed chylus existet probus, & naturæ conveniens; ex probochylo probus quoque fiet sanguis; ex bono sanguine bona totius corporis nutritio, & bonum temperamentum. Præterea vitatur hoc modo putredo humorum in venis, vitantur obstructions viscerum, & excrementitiæ superfluitates, quibus & caput, & viscera, & iuncturæ persæpè affliguntur: itaque conservatur bona corporis constitutio & sanitas. Hæc enim in duobus sita est; in humorum debita proportione & symmetria, tã in duobus sita secundum quantitatem quàm secundum qualitatem: & in totius corporis spõgioso quodam habitu, nullis obstructionibus impedito, ut spiritus & sanguis liberum per omnes partes habeant discursum. Neque solum cruditatem humorum, & mala quæ inde sequuntur, impedit sobrietas, sed etiam superuacuos humores consumit, idque multò securius & efficacius quàm corporis exercitatio, ut eruditè ostendit Cl. Doctor Viringus lib. 5. de Ieiunio, cap. 3. 4. & 5. labor enim con-

fer-

tertium corpus agitat, & solum partes quasdam
 præ ceteris exercet, idque sæpè cum humorum
 perturbatione, cum magno æstu, & morborum
 periculo, præsertim febrium, pleuritis, &
 variarum in varias partes destillationum, quæ
 magnos dolores adferunt. Abstinencia vero
 magis intrò ad ipsa viscera, & ad omnes iun-
 cturas ac articulos penetrat, omnia blandè
 & æquabiliter euacuans: crassa enim exte-
 nuat, obstructa aperit, superflua cõsumit, spi-
 rituum vias referat, & ipsos spiritus clariores
 efficit; idque absque humorum perturba-
 tione, absque defluxionibus & doloribus,
 absque æstu corporis, ac morborum periculo,
 absque iactura temporis & dispendio fun-
 ctionum meliorum. Negandum tamen non
 est quin exercitatio, si modum non excedat,
 sit valdè utilis, & multis necessaria.

33
 Sobria
 vita
 munis
 acuer-
 sus cau-
 sas ex-
 ternas.

Alterum Commodum est, quod non so-
 lum à morbis, qui ex cruditate & interna
 humorum corruptione nascuntur, nos tue-
 tur; sed etiam aduersus externas causas mu-
 nit. Nam qui corpus purum, & humores
 benè temperatos habent, non ita facilè læ-
 duntur ab æstu, frigore, labore, & simili-
 bus incommodis, sicut alij qui prauis hu-
 moribus abundant: & si lædantur, faciliùs
 & citius curantur. Idem accidit in vulneri-
 bus, contusionibus, luxationibus, & fra-
 cturis ossium: quia nullus vel exiguus sit af-
 fluxus humorum ad partem affectam; qui
 affluxus curationem maximè impedit, &
 dolores & inflammationes efficit. Declarat
 id luculento exemplo noster Auctor infra
 nu. 18.

Valetudinis Conseruande. 41

n. 11. Munit & contra pestem: facilius enim illi veneno resistitur si corpus sit purum. Vnde Socrates sua frugalitate & temperantia effecit, vt quamuis Athenas sepe numero pestis vastaret, ipse tamen numquam egrotarit, ut scribit Laert. lib. 2. de uitis Philos.

Tertium Commodum uitę sobrię est, quod et si non curet morbos incurabiles, tamen eos ita mitigat, vt facile tolerentur, nec magnopere fuctiones animi impediunt. Constat hoc quotidiana experientia. Multi enim cum ulcere pulmonis, cum scirrho hepatis uel lienis, cū calculo in renibus aut uesica, cum inueterata impetigine, cum antiqua & inolita intemperie uiscerum, cum enteroccele, hydrocele, alijsque hernię generibus, solius dięte p̄sidio diu uitam producant, semper alacres, & ad ingenij labores expediti. Sicut enim ista mala per ingluuiem ualdę exacerbantur, ita vt naturā grauius affligant, breuique tempore precipitent: ita per sobriam uictus ratione mirifice mitescunt, ad eđ ut parum incōmodi plerumque ex illis sentiatur, nec multum de ordinario uitę stadio accidant.

Quartum Commodum est, quod suis cultoribus non solum sanitatem, sed etiam longęuitatem conferat, eosque ad extremam senectutem perducatur; ad eđ ut cū ex hac uita decedendum, nullos ferē uel exiguos dolores sentiant: quia moriuntur per meram resolutionem. Vtrumque experientia & ratione notum est. Nam quod ad longęuitatem attinet, constat, sanctos uiros in ere

mo & monasterijs fuisse admodum longævus, etiam si asperrimam vitam omnibus pænè corporis commodis destitutam ducerent. quod potissimum illorum sobrietati acceptum ferendum. Sic S. Paulus primus Eremita ætatem ad annos ferè 115. produxit: ex quibus circiter 100. egit in eremo; quadraginta quidem primos paucis dactylis & haustu aquæ; reliquos, cum dactyli defecissent, pane dimidio, quem corvus ei quotidie subministrabat: ut scribit Hieronymus in eius vita. S. Antonius ad annos 105. ex quibus 90. egit in eremo solo pane & aqua (quibus aliquid oleris in extrema senectute addebat) corpus sustentans, teste Athanasio. S. Paphnutius excessit annos 90. solo pane vescens: ut colligitur ex Cassiano collat. 3. cap. 1. S. Hilarion etsi naturæ esset ætate, & semper rebus divinis intentus vixit annos circiter 84. ex quibus ferè 70. transegit in eremo, mira abstinentia, & culinus victusque asperitate: ut refert Hieronymus. Iacobus Eremita Persa genere, partim in eremo, partim in monasterio transegit annos 104. victu tenuissimo: ut refert Theodoretus historia religiosa in Iuliano. Et ipse Iulianus, cognomento Saba, id est, senex, semel in hebdomade reficiebatur, pane herdoeaceo, sale & aqua contentus: ut ibidem Theodoretus. S. Macarius, cuius Homiliæ extant, excessit annū nonagesimum, ex quibus in eremo, assiduo ieiunio peregit sexaginta. Arsenius præceptor Arcadij Imperatoris annos vixit 120. in sæculo 65. reliquos

Valitudinis conseruandæ. 48

quos 55. transegit in deserto abstinentia admirabili. Simeō Stylites vixit annos 109. ex quibus 81. in columna; 10. in monasterio: verū huius abstinentia & labores naturam humanam superare videntur. S. Romualdus, Italus, annos vixit 120. ex quibus 100. solidos egit in religione summa abstinentia, & cultu asperissimo. Vdalricus Episcopus Patauiensis, vir miræ abstinentiæ, vixit annos 105. teste Paulo Bernriedensi in vita Gregorij VII. quem ante annos aliquos in lucē produxit noster Gretzerus. S. Franciscus de Paula abstinentia admirabili (pane enim & aqua semel in die post solis occasum reficiebatur, vix aliquid obsonij, quod vesci in Quadragesima licet adhibens) superauit annum 90. S. Martinus 86. S. Epiphanius ferè 115. S. Hieronymus circiter 80. S. Augustinus 76. S. Remigius exegit annos 74. in episcopatu. Venerabilis Beda ab anno 7. ætatis vsque ad 92. vixit in religione. Nimis longum esset omnes recētere, quī ex historijs & vitis Sanctorum adduci possent. Omitto plurimos nostræ ætatis, qui sobria victus ratione vitam incolumem ad annos 80. 90. 95. &c. extenderunt. Sane enim etiam feminarum monasteria, in quibus victu tenuissimo viuunt ad annos 80. vel 90. adeò vt sexagenariæ & septuagenariæ vix inter seniores numerētur.

Neque dici potest, hos non vinaruræ, sed supernaturali Dei munere tantam ætatem vixisse. Non enim paucorum fuit ista longæuitas, sed plurimorum, & ferè om-

niū

nium qui exactam illam sobrietatem sune
sectati, & externo aliquo casu non sunt per-
empti. Vnde S. Ioannes Euangelista, qui so-
lus inter Apostolos violenta morte ante na-
turae terminum non est abreptus, vixit an-
nos 68. post Domini Ascensionem. Itaque
credibile est eum ad centesimum pertigisse.
Et S. Simeon annos 120. habebat, cum mar-
tyrio afficeretur. S. Dionysius Areopagita
centesimum superabat annum: S. Iacobus
minor 96. ieiunijs & orationibus assidue va-
cans, carne & vino semper abstinens.

Deinde non solis Sanctis id concessum,
sed etiam alijs. Nam apud Indos diutissime
viuunt Brachmanes ob victus frugalitatem:
apud Turcas religiosi Mahometicae super-
stitionis, qui abstinentiae, & austeritati pluri-
mum dediti. Scribit Iosephus lib. 2. de bel-
lo Iudaico cap. 7. Essenos longissima esse vi-
tae, ita ut plurimi eorum vsque centenariam per-
ueniant aetatem, propter simplicitatem victus,
& vitam bene ordinatam: solum enim panem
& vnum pulmentum singulis apponi. Democri-
tus & Hippocrates vitam produxere ad an-
nos 105. Plato superauit 80.

Denique quando Scriptura Eccli. 37. ait:
Qui abstinens est, adiciet vitam, generatim
loquitur de omnibus, qui abstinentiam ser-
uant, non de solis Sanctis. Fateor tamen, im-
pios, & maxime homicidas ac blasphemos,
& bla plerumque non diu viuere (etiamsi in victu
sphemis temperati sint) diuina ultione eos persequen-
te. Hi tamen non morbo ex humorum cor-
ruptione, sed vi extrinsecus illata pereunt.
Simi-

Cur ho-
micide
& bla
sphemis
non sine
surgenti.

Valetudinis conservanda. 45

Similiter qui impensè libidini sunt addicti, non possunt vitæ esse diuturnæ: quia nihil æquè spiritus & optimū naturæ succum ex haurit; nihil naturā sic debilitat & frangit. *libidino se.*

Dices, multos ad extremam senectam peruenire, qui non seruant illam sobriam diætā, sed gulæ laxant habenas prout occasio se offert, quotidie pænè ad satietatem cibo potuque se farcientes. Respondeo, huiusmodi esse raros, & rari roboris ac temperamenti. Nam pleriq. qui voraces sunt, ante tempus extinguuntur. Quòd si robusti illi & ἀνομοι cōgruam moderationem adhiberent, multò diutiùs & salubriùs viuerent, & longè plura ingenio suo & doctrina efficerent. Necessè enim est, eos qui non frugaliter viuunt, multis prauis humoribus impleri, & sæpè morbis tentari; nec posse sine detrimento valetudinis arduis mentis functionibus diu intendere: tum quia in illis tota vis naturæ & spirituum concoctioni & digestionī ciborum mancipata est, à qua si uolentè per speculationem abstrahatur, necessariò maligna erit concoctio, & multæ nascentur cruditates: tum quia caput impletur uaporibus, qui mentem obnubilant, & dolorem, si acriùs ingenio cōtendas, adferunt. Denique opus illis est crebra corporis exercitatione, uel medicamentis quibus corpus uacuetur: itaque etiam si diu uideātur uiuere corpore; tamen animo & ingenio parum uiuunt, cū exiguo tempore ad functiones animi sint idonei, & maior pars temporis debeat impendio obsequio corporis. Quod
quid

quid aliud est, quàm animum suę carnis, hoc est sui mancipij, facere mancipium? Talis vita non decet hominem, præsertim Christianum, cuius omne bonum spiritale est, & functionibus mētis ac corporis, sensuumque mortificatione comparatur.

39

His adde, eos qui debilioris sunt naturæ, si temperatè vivunt, multò esse securiores de sua valetudine & vitæ productione, quàm sint robustissimi quique inordinate viuentes. Illi enim sciunt se non habere noxios succos in corpore, vel non ea copia ut morbum possint creare: illi verò necessario plurimis huiusmodi succis aliquot annorum tractu replentur; qui sensim magis ac magis putrescentes, leui occasione in morbum gravem, & sæpè letalem euadunt. Testatur Aristoteles in problematibus, fuisse suo tempore quemdam Philosophum. Herodicum nomine, qui etsi omnium iudicio debilissimæ esset naturæ, & tabe laboraret, tamè arte *τῆς διαίτητινῆς* (quæ vietus rationem præscribit) ad centesimum annum pervenerit. meminuit eiusdem Plato lib. 3. de Repub. Galenus lib. de marasmo, & lib. de tuenda sanitate refert, exitisse suo tempore quemdam Philosophum, qui librum ediderat, quo docebat qua ratione posset quis penitus expers senij cōservari. Meritò quidem id tamquam vanum reprehendit Galenus; tamen artem non fuisse omnino vanam, & valuisse ad vitam producendam, ipse Philosophus suo exemplo ostendit. Cum enim ad octogesimum annum pervenisset, &

adedò

Valetudinis conseruanda. 47

adeò esset exhaustus, vt nihil ei præter ossa & cutem restare videretur, arte tamen & moderatione victus singulari effecit, vt non nisi lentissima tabe confectus tandem occumberet. Idem Galenus lib. 5. de tuenda sanitate ait: *Arte illa quæ dietam præscribit, eos qui ab ipso ortu imbecillum corpus non sunt sortiti, sensibus illaesis, & ab omni morbo & dolore alienos, ad summam senectutem peruenire.* Deinde addit de seipso. *Ego vero tamen si nec salubrem corporis statum ab ipso ortu sim nactus, nec vitam planè liberam egerim, hac tamen ipsa arte vsus, post 28. ætatis annum, ne minimo quidem laboravi morbo, nisi fortè diaria febris ob lassitudinem aliquando contraxi.*

Neque solùm ad extremam senectutem ⁴⁰ morborum & dolorum expertes perueniunt *Absq.* sobrie atis cultores, sed etiam in ipsa morte *dolori-* doloribus non affliguntur: quia non vi illa- *bis mo-* ta naturæ, sed simplici resolutione, humidi- *ri.* que radicalis consumptione vinculum animæ & corporis dissoluitur: sicut lampas sponte sua absque strepitu extinguitur oleo consumpto. Sicut enim lampas ardens tribus modis potest extingui, 1. vi extrinsecus illata, vt cum flatu vehementi extinguitur; 2. affusa multa aqua, qua olei bonus liquor opprimitur vel corrumpitur; 3. solius olei consumptione: ita etiam vita humana (quæ instat lampadis ardentis) tribus modis extingui solet. 1. vi externa, v. g. gladio, igne suffocatione; 2. humorum noxiorum abundantia, vel qualitate maligna, qua humi- dum

dum radicale opprimitur, vel destruitur; 3. cum ipsum humidum à calore naturali longo temporis tractu absumitur, & in auras diffatur, quod eo fit modo quo aqua calida vel oleum calidum consumitur à calore sibi ab igne impresso. In primo & secundo modo magna fit naturæ turbatio, ac proinde necesse est magnos sentiri dolores, si ea res duret: quia temperamentum vi contraria evertitur, & vinculum naturæ violentè dissoluitur. At in tertio nullus vel exiguus est dolor, quia ab intrinseco temperamento sensim dissoluitur, & humidum primigenium (in quo maximè vita consistebat) vnà cum calore innato consumitur. Dum enim humidum illud minuitur, simul minuitur calor illi insertus; & consumpto humido, simul extinguitur calor: sicut in lucernis accidit. Hoc modo moriuntur plerique, qui exactam diætæ regulam seruarunt, nisi fortè vi extrinsecus illata pereant. Cum enim per diætam noxios humores euitent, nihil in se habent quod temperamentum violèté possit destruere, aut calorem naturalem opprimere: ac proinde necesse est vt viuant, donec humidum primigenium vnà cum calore insito sit ita consumptum, vt non sufficiat ad animam in corpore vltèrius retinendam. Simili modo moreretur homo, si calor naturalis (etiam humido saluo) desineret à Deo conseruari: vel si ipsum humidum diuina virtute subito consumeretur.

41 Quintum Commodum sobriæ diætæ est; quòd corpus reddat leue, agile, vegetum,

Valetudinis Conseruandæ. 49

tum, & ad omnes suos motus expeditum. *Corpus*
Grauamen enim, nature oppressio, & tardi- *reddis*
tas prouenit ex humorum redundantia, qui *agile.*
vias spirituum obstruunt, & iuncturas obli-
dent, nimirum que humectant. Itaque subla-
ta humorum copia per dietam, tollitur cau-
sa illius grauaminis, & tarditatis, & laxatur
vie spirituum. Deinde per eandem dietam
fit, vt concoctio sit bona, & probus conficia-
tur sanguis, ex quo deinde puri, & copiosi
suppeditantur spiritus, à quibus omnis vi-
gor, & agilitas.

Attulimus commoda quinque, que so- 42
brietas adfert corpori. Videamus nunc que *Cōmo-*
prestat animo. Ea similiter ad quinque re- *da ani-*
uocari possunt. *mi ex*

Primum fit, quòd incolumitatem, & vi- *sobrie-*
gorem prestat sensibus externis. Sensus enim *tate.*
videndi in senibus potissimum hebetatur, *Vigorē*
eò quòd nerui optici humoribus superfluis, *præ-*
aut vaporibus obsideantur. quo fit vt spiri- *stat sen-*
tus animalis qui visioni deseruit, vel obscu- *sibus.*
retur, vel non possit ea copia subministra-
ri, que ad acute cernendum est necessaria.
Hoc impedimentum tollitur, vel multum
minuitur sobrietate victus, & potus, & absti-
nentia ab ijs rebus, que caput fumis im-
plent; qualia sunt pinguia omnia, & maxi-
mè butyrum copiosè assumptum, vina po-
tentia, cereuisia crassa, vel herbis caput ten-
tantibus medicata.

Sensus audiendi impeditur humoris su- 43
peruacanei, & crudi ex cerebro defluxu in
organum auditus, vel in neruum qui ei de-
seruit.

seruit. hac enim ratione fit, vt homo ex ea parte, in quam defluxio incūbit, sit surdus, vel grauius audiat. Talis defluxio facillè arceatur & præuenitur sobrietate victus. Et postquam accidit, sicut medicamentis potest tolli (nisi fortè sit inueterata, & sedem fixerit) ita etiam per diætam; præsertim si topica quædam simul adhibeantur.

44 - Sensus gustandi potissimùm vitiatur prauis humoribus organum ipsius imbuentibus; vt si biliosi humores, vel acidi, vel falsi linguam faucesque occupent (siue isti veniant ex capite, siue ex stomacho, cuius interior tunica cum illis organis cōtinuatur) omnia videbuntur amara, acida, vel salsa. Hoc vitium tollitur congruenti diætâ, qua etiam fit, vt communes cibi & panis ficcus meliùs sapiant homini moderato, & plus eï voluptatis afferant, quàm gulæ dedito pretiosi & exquisitè conditi. Sublatis enim vitiosis succis, qui stomachum & organum gustus inficiebant, & *ἀνοψῆλαι* vel fastidium inducebant, redit appetitus, & sincerus ciborum sensus, ac naturalis voluptas. Simili modo conseruat sensum odorandi, & tangendi.

45 - Fateor tamen, longa tandem senectute vigorem sensuum, præsertim oculorum, & aurium, multùm hebetari, ac ferè extinguï. quia temperamentum organorum, vii & reliquarum partium, paulatim dissoluitur, consumpto sensim humore radicali, & calore innato: quo fit vt, & temperamentum euadat siccius quàm conueniat sensuum
ope,

Valetudinis conseruandæ. 51

operationi, & omnes meatus ac pori pituita frigida repleantur, quæ omnibus animæ functionibus maximè aduersatur. Sicut enim senes interno corporis temperamento sunt siccissimi & frigidissimi: ita excrementitijs succis humidissimi, adeò vt senium nihil sit aliud quàm frigus & siccitas temperamenti, ex cõsumptione humidi radicalis, & caloris innati proueniens, quibus necessariò pituitæ frigidæ copia toto corpore est coniuncta.

Alterum Commodum, quod diata sobria confert animæ, est, quòd ualdè minuat ac mitiget effectus seu passionēs præsertim iræ & melancholię, tollens in his excessum & inordinatum impetum. Idem facit circa affectum delectabilium gustus & tactus: ut meriò etiam ob hunc effectum ista ratio uitę sit magni estimanda. Turpe enim est esse irę impotentem, esse subiectum melancholię, & tristissimis phantasie curis: esse emancipium gulę & uentris, cęcoq. impetu in esculentis & ueneris effundi. Neque solum turpe, & uirtuti aduersum, sed etiam ualetudini noxium, & apud honestos probrosũ. Hisce malis sobrietas facili negotio medetur, partim subtractis, partim correctis humoribus, qui illorum causa. Quòd enim humores sint causa talium passionum, apud Medicos, & Philosophos est notissimum, & constat experientia.

Videmus enim, eos qui biliosis humoribus abundant, esse iracundos & præcipites: qui melancholicis, cõtinuo mœrore ac me-

46

Mitigat passionēs.

47

tu confici: si humores isti in cerebro inflammantur, phrenitidem, & maniam procreare; si acidus humor stomachi tunicis sit impactus, assiduam famem & uoracitatem: si feruidi sanguinis in corpore sit copia, incitare ad libidinem, præsertim si materia aliqua flatulenta sit coniuncta. Ratio est, quia affectus animi sequuntur apprehensionem phantasie, ut ex philosophia notum est: phantasie autem apprehensio est conformis dispositioni corporis, & humoribus qui in corpore dominantur. Hinc biliosi somniant ignes incendia, bella, cædes: melancholici, tenebras, funera, sepulchra, spectra, fugas, foædas, & tristitia omnia: pituitosi pluias, lacus, flumina, inundationes, submersiones, naufragia: sanguinei, volatus, cursus, conuiuia, cantus, amores. Somnia verò nihil aliud sunt quàm phantasie apprehensiones ceteris sensibus sopitis. Vnde sicut in somnis, ita etiam in vigilia phantasia pleraque apprehendit consentaneè humori, & qualitati prævalenti, præsertim primo obiecti appulsu, priusquam à ratione corrigatur & dirigatur. Itaque excessus istorum humorum peruertit naturalem phantasie statum, & apprehensionem. Bilis enim, quia amarissima, & nature maximè aduersa, facit ut phantasia dictum factumve alterius, vel quidlibet aliud quod displicet, apprehendat ut sibi aduersum, inimicum, iniuriosum; & quia humor ardens est, & impetuosus, facit ut apprehensio sit velox & vehemens, incitet quæ ad celerem mali repulsionem, & vindictam.

Humor

Yale
Humor meli
sucus, rorpi
vultu intell
prehendat
ca, iustitia
goris, & gr
repulsione
ner meru
frigida est
sio ad om
gore, acrim
cit ut hom
audax, reb
libet indig
vociferen
nera, cæde
ea quæ in
lis pueru
genere, &
des, pud
gubone
breuere
dicitur me
dne, m
retros
hypoch
ros, lang
obliuio
riles. Et
ri inest
men me
quia fri
tar, & h
suum ca

Valetudinis conseruandæ. 53

Humor melancholicus est grauis, frigidus, ficcus, torpidus, acidus, atro colore, & cordi valdè infestus. Itaque facit vt phantasia apprehendat omnia tamquam infesta, inimica, tristitia, tenebrosa. Ratione autem frigoris, & grauitatis fit vt non incitet ad mali repulsionem, sicut bilis quæ leuis est; sed inijcit metum, fugam, cunctationem. Pituita frigida est & humida: vnde fit vt apprehensio ad omnia sit tarda, languida, absque vigore, acrimonia, alacritate. Itaque bilis facit vt homo sit iracundus, præceps, velox, audax, vehemens, rixosus, morosus: ad quilibet indignetur, iuret, maledicat, clamet, vociferetur. Hinc tot iniuriæ, pugnæ, vulnera, cædes in genere humano. Nam etiam ea quæ in ebrietate patrantur, ex furore bilis plerumque proueniunt, vino bilem augente, & accedente. Melancholia facit tristes, pusillanimes, meticulosos solitarios, cogitabundos, desperabundos. Et sicut bilis ad breue tempus, dum feruet, rectum mentis iudicium peruertit: ita melancholia ferè assidue, maximè ea quæ cerebrum occupat, vel retros vapores sursum ad cor, & caput ex hypochondrijs emittit. Pituita efficit lentos, languidos, somniculosos, meticulosos, obliuiosos; denique ad omnia præclara inutilis. Et si enim humor iste non ita sit corpori infestus, sicut bilis, & melancholia; est tamen maximè aduersus functionibus animæ quia frigore suo vigorem spirituum hebetat, & humiditate cerebrum, & meatus spirituum nimiam humectat.

C 3 Om

Omnibus hisce malis magna ex parte medicina facit sobria diæta. Hic enim adhibita, sensim minuuntur prauis humores, natura eos consumente vel expellente, adhibitis præsertim quibusdam adminiculis à medicamentis purgantibus. Deinde corrigitur corporis intemperies, dum purus & temperatus sanguis subministratur, qui nullis cruditatibus sit permixtus, nullis humoribus superfluis vitiatum, nulla qualitate noxia excedens. Hinc eos, qui sobrietate consueuerunt, videmus placidos, affabiles, benignos, lætos, tractabiles, & in omnibus moderatos. Benignus enim succus naturæ, affectus, & mores facit benignos: & malignus succus (qualis est bilis & melancholia, si quantitate vel qualitate excedat) facit affectus, & mores malignos, & efferatos. Vbi id quoque dignum consideratione, prauos humores non solum excitare passiones, ij. q. dare initium, sed vicissim per quandam sympathiam ab ipsis passionibus accendi & roborari, & accensos roboratosq; efficere vt ipsa quoque passio augetur, & confirmetur. Patet hoc in humore bilioso, qui cum abundat, mediante apprehensione phantasie quam vitiauit, excitat passionem iræ: iræ commotio per quandam sympathiam accendit spiritus, & humorem biliosum; humor biliosus iam accensus efficit vt phantasia fortius, & vehementius rem apprehendat, & maior videatur iniuria quam antea: & sic ipsa quoque iræ commotio augetur, & roboratur. Hinc fit vt interdum ex ira

Valetudinis conseruanda. 58

transeat in furorem, si phantasia multo tempore in imaginatione iniuriæ persistat. vnde saluberrimum consilium est, cogitationē ab iniurijs acceptis auertere: quia earum consideratio non solum animo, sed etiam corpori est noxia. Simili modo humor melancholicus, mediante phantasia, excitat mœrorem, nulla alia causa mœroris suppetente: mœror per quamdam sympathiam concludit cor, & impedit liberam eius dia-stolem: quo fit vt humor melancholicus aduratur, fiatq. malignior, eò quod terre fuligines non possint dissipari: factus malignior, auget mœroris affectum, & sæpè adigit ad desperationem, funestaque consilia.

Tertium Commodum animæ ex diæta 49
sobria proueniens, est incolumitas memo- *Memo*
riæ. Hæc enim maximè lædi solet ab humo *riã con*
re frigido cerebrum occupante, qui potissi *seruat.*
mum intemperantibus, & senibus est infe-
stus. Hic enim humor, & vias spirituum an-
gustiores obstruit, & spiritus ipsos refrige-
rat, & torpidos reddit: quo fit vt apprehen-
siones sint lentæ, languidæ, & fluxæ, & sæpè
in media narratione hominem ita defi-
ciant, vt nesciat quid dixerit, aut qua de re
locutus fuerit; rogetque socios, Quid tra-
ctabamus? Pote est autem id fieri tripliciter.
Primò, ex eo quòd spiritus animalis, quo
phantasia in recordãdo, & in omni actu suo
vritur, ab humore pituitoso in transcurso ra-
ptim intercipiatur: quo intercepto cessat
rei apprehensio, & consequenter omnis re-
cordatio. Secundò, ex eo quòd apprehensio

C 4 fuit

fuit languida, & absque reflexione, idque ob spirituum inopiam vel ineptitudinem: apprehensio autem rei facta absq. reflexione, non potest relinque sui vestigium, quod ad recordationem sit sufficiens. Omnis enim recordatio immediatè versatur circa actus nostros, & solùm mediatè circa actuum illorum obiecta. Non enim recordor propriè Petrum esse mortuum, sed me vidisse, vel audiuisse, vel legisse, &c. esse mortuum. Itaque ubi nulla est reflexio super actus nostros, nullū potest relinqui vestigium ad memoriam sufficiens. Tertio, ex sola spirituum ineptitudine. quia et si vestigium sit aliquo modo sufficiens ex parte sua, tamen sæpissime fit, ut inopia, vel impuritate, vel torpore, vel nimio feruore spirituum non possimus eo vestigio congruenter ad recordationem uti. Hac ratione interdum accidit, ut quis omnem penè memoriam perdat, & omnium disciplinarum obliuiscatur; ut cum pituitæ frigidæ copia meatus angustiores cerebri obstruit, & spiritus torpidos reddit, totamq. cerebri substantiam nimium humectat, & refrigerat.

80 Totum hoc malum mirificè vel arcetur, vel curatur sobria, & congruenti victus ratione: nimirum abstinendo à potu calido, & fumoso, nisi fortè exigua sit quantitas. Et si enim vinum sit calidum, tamen cerebrò, & magna copia haustum, frigidus morbos parit: nimirum destillationes, tusses, coryzas, apoplexiam, paralysem. Ratio est, quia caput vaporibus implet, qui ibidem refrige-

ca.

Valitudinis conseruanda. 57

sati, in frigidam pituitam, quæ istorum mor-
lorum causa est, densantur. Neque tantum
à potu calido, & fumoso, sed etiam à copia
omnis humidi abstinendum, & quantum
feri potest, sicca diætã vtendum. Hac enim
fit vt superflua humiditas vel non gignat-
tur, vel genita consumatur; & consequen-
ter vt obstructions, quæ ab ea prouenie-
bant, tollantur, & viæ spirituum laxentur,
& ipsi spiritus extenuentur, debitumque
statum consequantur, & cerebro natiuum
redeat temperamentum, fiatque vnà cum
spiritu idoneum, vt phantasie, & memorie
deseruiat.

Quantum Commodum est vigor ingenij ⁵⁸
in excogitando, ratiocinando, inueniendo, *Vigor*
iudicando; & aptitudo ad diuinas illustra- *ingenij*
tiones suscipiendas. Hinc fit vt homines *suasur*
abstinentie dediti sint vigilantes, circum-
specti, prouidi, boni consilij, recti iudicii. Si
de disciplinis agatur, facile excellunt in ijs,
quibus animum applicuerint. Si de oratio-
ne, meditatione, contemplatione; magna
facilitate, voluptate, & gustu spiritali ea o-
beunt. Ostendunt id suo exemplo antiqui
Patres, & Eremitæ, qui cum essent abstin-
tissimi, semper mente vigeant, & totas no-
ctes in oratione, rerumque diuinarum con-
mentatione traducebant, tanto animi solati-
o, vt in paradiso versari sibi viderentur, &
temporis fluxum non perciperent. Hac ra-
tione ad summam sanctitatẽ, & familiari-
tatem Dei peruenerunt, & dono prophetie
ac miraculorum ornati sunt, & toti mundo

C § admi-

admirabiles extitere. Cùm enim perpetuò mentem sursum erectam, Deoq̃ue intentam tenerent, digni habiti fuere, ad quos Deus vicissim se inclinaret, eos eximiè illustrando, (iuxta illud Psal. 33. *Acceditis ad eum, & illuminamini*) suorumq̃ue secretorum faciendo participes, & operum mirabilium administratos: nimirum vt mundus hinc intelligeret, quantopere vita illorum Deo placeret & ad eorum imitationem ac venerationem excitarentur.

52

Sunt etiam hoc tempore plurimi, qui eadem abstinentiæ via ad sapientiæ, & virtutum Christianarum culmen nituntur: quibus aliqui scriptorum suorum multitudine & eximia eruditione omnibus sunt admirationi. Nemo absque sobrietatis præsidio simile quid præstare poterit: quòd si obstinacitè conetur, se ipse ante tempus conficiet. nemo sine huius virtutis ope passiones suas frænare, animi tranquillitatem obtinere, mentis functiones circa res diuinas facili modo, & cum voluptate obire, ad insignem sanctitatis gradù pertingere. Horum omnium veluti basis, & fundamentum est sobrietas, vt docet Cassianus lib. 5. qui est de *Gastrimargia*, cap. 14. & 17. Vnde Sancti omnes, qui celsam perfectionis Euangelicæ turrim ædificare voluerunt, ab hac, tamquam fundamento totius ædificij spiritualis, inceperunt.

53

Nec obstat, quòd fides ceterarum omnium virtutum, & consequenter totius stru-
cturæ spiritualis, dicatur fundamentum: quia
fides

Valetudinis conseruande. 59

fides est quidem intrinsecum & primarium
fundamentum, cui directe ceterę virtutęs
innituntur; sed abstinentia est fundamen-
tum extrinsecum, secundarium, & subser-
uiens: quatenus nimirum remouet ea quę
vsum fidei, & functionem potentię intelle-
ctiuę vel impediunt, vel difficilem, inamę-
nam, & laboriosam reddunt; & simul ea sup-
peditat adminicula, quibus functiones il-
lius potentię reddantur illustres, faciles, &
delectabiles. Omnis. n. profectus spiritualis
pendet ex vso intellectus, & fidei quę in in-
tellectu residet. Non enim possumus ama-
re aliquod bonum, aut in eius amore profi-
cere; nec odisse malum, aut in eius odio cre-
scere, nisi illud ab intellectu ad mouendum
affectum nobis proponatur. Vnde qui ita
diuino munere comparatus est, vt celestia
& diuina semper eius menti obuersentur,
(sicut accidit Apostolis, & multis Apostoli-
cis viris) is facili negotio terrena omnia con-
temnet, & ad sublimem sanctitatis, & meri-
torum gradum conscendet; ac proinde in
cęlo illustrem glorię coronam obtinebit.
Voluntas enim facili se conformat iudicio
intellectus, quando res ei non raptim, sed
continue, & acriter ab intellectu proponi-
tur. Ex quibus patet, ea quę mentis functio-
nes impediunt, obscurant, vel difficiles, & la-
boriosas reddunt, plerumque in causa esse,
cur neque in disciplinis, neque in pietatis
officijs, neq. in sanctitate vitę, ad insignem
perfectionis gradum perueniatur: quę ve-
rō functiones intellectus reddunt faciles, ex-

peditos, illustres, delectabiles, prestare hominem idoneum, qui facili negotio, & cum voluptate rebus spiritualibus intendat, & ad excellentem sapientiæ sanctitatisque mensuram pertingat.

§4

Itaque cum sobrietas hanc vim habeat, ut collat ea quæ mentis considerationem vel impediunt, vel difficilem, & inamœnam reddunt; & suppeditet ea quæ facilem, & iucundam efficiunt, meritò fundamentum secundarium sapientiæ, & profectus spiritualis dicenda est. Quæ autem ratione id faciat, patet ex dictis supra. Quæ enim speculationem impediunt ac difficilem reddunt, sunt ista: nimia cerebri humiditas, vaporum, & fuliginum abundantia, meatuum cerebri obstructio, nimia sanguinis copia, spirituum feruor à sanguine vel bile proueniens, vapores biliosi vel melancholicæ adustæ caput petentes, humor biliosus vel melancholicus cerebrum occupans. Hæc omnia impedimenta si nondum adsint, ea præcauentur sobria diætâ, ut non irrepant: si autem adsint, sensim vincuntur, & emendantur, adhibita simul, si necesse sit, quorundam pharmacorum opes, maximè initio; nisi fortè malum sit inueteratum, & incurabile: ut interdum in melancholia, & pituita cerebrum per protopathiam occupante, per quam amentia stabilis inducitur, accidit. Neque solùm tollit impedimenta speculationis, sed etiam suggerit adminicula speculationis, nimirum probum sanguinem, & consequenter puros, & benè temperatos

spiri-

Valitudinis conseruandæ. 61

spiritus, & congruum cerebro temperamen-
tum. Nam & ipsum temperamentum cere-
bri, quod per intemperantiam factum est ni-
mis vel humidum, vel frigidum, vel siccum,
vel calidum, per dietam sensim emendatur, &
ad mediocritatem reducitur.

Fructus hic sobrietatis maximi estimadus
est. Quid enim optabilius homini Chri-
stiano, & presertim religioso, quam in longa
senectute uti mente sana, alacri, expedita, &
vegeta ad omnes suas functiones? Nam
preterquam quod hoc per se valde iucun-
dum sit, maximum nobis bonum spiritale,
si velimus, adducit. Tunc enim post longam
experientiam precedentis etatis, mundi va-
nitas clarius cognoscitur, & animo vilescit:
tunc celestia a nobis magis sapere, & terrena
contemni incipiunt: tunc futura que im-
pendent assidue versantur ob oculos, ut di-
gna ad ea nos comparemus: tunc omnis ea
notitia & experientia, quam ab ineunte eta-
te usque ad illud tempus comparauimus, no-
bis est adminiculo, eiusque suaves fructus
carpimus. Tunc sedatis animi affectibus &
turbellis, cum magna voluptate & facilitate
incumbere possumus orationi, meditationi
rerum diuinarum, lectioni sacre Scripture,
& sanctorum Patrum, & assidue aliquid pi-
animo voluere, aliquam diuini eloquij sen-
tentiam (more sanctorum Patrum) rumina-
re; preces canonicas insigni attentione per-
soluere, sacrificium Missæ magna reueren-
tia & deuotione offerre. Mirum dictum est,
quanta in omnibus istis mentis officijs so-
brietatis

55
Quæritur
hic fructus
Etus sit
momenta
si.

briæ senectuti sit facilitas, quanta voluptas, quanta animi consolatio, & consequenter, quantum meriti & præmij possint hinc sibi comparare.

56

Hæc potissimum causa me impulit ad hunc tractatum scribendum, nimirum ut hominibus pijs, & præsertim religiosis, tantum bonum commendarem, quò & ipsi diu sani viuere, & Deo cum magna facilitate & gaudio seruire, & animum suum diuinis inspirationibus & illustrationibus suscipiendis aptare, & maximos bonorum operum thesauros sibi congregare possint. Parui quidem facienda, parumque utilis est longa vita, si sæculo potius quam Deo seruit, si auaritiæ vel ambitioni, vel voluptati dedita: verum si Deo tota est mancipata, virtutisque officijs addicta, maximi est pendenda, & utilissima. Itaq. etsi sobrietas eam vim habeat ut omnibus, nõ solum qui pietati, sed etiam sæculo dediti, corpus sanum & mentem vegetam præstet; tamen illis potissimum est sectanda, qui pietatem colunt, & Deo quam maximè placere student: quia his maximam voluptatem etiam in hac vita, & postea copiosissimum in æternitate fructum adfert.

57
Stimulos carnis mitigat.

Quintum Commodum est, quòd libidinis impetum extinguat, & tentationes carnis mirificè sedet, & magnam carni ac spiritui tranquillitatem conciliet. Rectè dixit quidam: *Sine Cerere & Baccho friget Venus*. Hoc remedio aduersus istud malum vsi sunt omnes quotquot sãctitate illustres fuere. Et sanè, post gratiam diuinam nullum est efficacius:

Valetudinis Conseruandæ. 63

cacius: quia sobrietas & materiam, & causam impulsiuam, & causam excitantem subtrahit. *Materiam* voco copiam spermatis: *causam impulsiuam*, copiam spiritus animalis, quo sperma expellitur: *causam excitantem*, imaginationem rerum venerearum. Hæc imaginatio excitat primùm concupiscentiæ passionem: hæc statim commouet spiritus ad expulsionem; hi commoti irgēt, & nisi voluntas cohibeat, perficiunt. Vincere hunc impetum, præcipuū certamen hominis Christiani, præsertim florenti ætate, & natura adhuc robusta.

Sobrietas materiam & causam impellentem subtrahit: quia si adsit copia spermatis, facit vt sensim minuatur tum quantitate tum calore. Similiter minuit copiam & feruorem spirituum, abstinendo à calidis & flatulentis cibis; à vini & cereuisiæ potentis vsu, saltem quamdiu opus est, vt ad mediocritatem deueniatur. Imminuto autem & temperato spermate ac spiritibus, sponte cessant libidinosæ imaginationes; vel si occurrant, facillè excutiuntur (nisi fortè Dei permisso à diabolo suggerantur:) quia oriuntur per quamdam sympathiam ex dispositione corporis, nimirum ex copia seminis & spirituum, sicut imaginationes alię, quæ humoris dominantis conditionem sequuntur, vt supra ostensum. Cuius signum est, quod sobrietatis cultores ab huiusmodi imaginationibus & tentationibus plerumque sint liberi, & rarò admodum illis vexentur. Quod si causarum illarum copia non adsit, facile

58

Sobrietas præcauet ne nascatur: dum facit ut non comedas aut bibas amplius quam sustentatio corporis postulat. Non enim quantitatem eorum quæ assumit, metitur appetitu, qui maximè fallax; sed ratione, quæ spectat quid, & quantum corpori conseruando, & functionibus animi congruat.

59 *Cur appetitus fallax.* Cur verò appetitus fallax sit, causa est duplex. Prima est, quia nõ solum appetit quantum necessarium conseruando corpori, sed etiam quantum seruire potest procreationi. Ad vtrumq. enim finem insitus homini, & ceteris animantibus esculenti, & potulenti appetitus; nimirum ad conseruationem indiuidui, & ad propagationem speciei. Itaque ratio dicitur iis qui castè viuere, & incitamentis libidinis carere volunt, nõ esse obsequendum appetitui, sed dimidia solum ex parte ei satisfaciendum: nimirum quatenus appetit necessaria corporis sustentationi. quod si fiat, nulla erit seminis copia, nulli vel exigui libidinis stimuli. semen enim est superfluum alimenti; nimirum quod corpori alendo non erat necessarium. Vbi ergo non plus alimenti sumitur quàm alendo corpori sit opus, ibi vel nihil, vel parum est superflui, quod in semen dispenseretur.

60 Altera causa cur appetitus sit fallax, est, quia sæpè longè plus appetit quàm vtrique fini (nempe sustentationi proprii corporis, & propagationi naturæ) conueniat: idq. vel ob stomachi prauam dispositionem, ut fit in fame canina, boulimia, & cum humor melancholicus tunicis stomachi impaetus; vel

Valetudinis conseruanda. 63

vel ob ciborum mangonia, & condimenta, qui sua varietate, & nouo sapore affiduè ore xini & gulam prouocant. Quã ob causam talis varietas & exquisita epularũ instructio omnibus sobrietatis, & castitatis cultorib⁹, imò omnibus qui suæ valetudinis curam habent maximè vitanda, vt passim Medici tradunt. Qua de re suprã diximus.

Ex quibus perspicuum est, in sobrietate, & abstinentia ad libidinem domandã longè maiorem esse vim, quàm in alijs corporis afflictationibus, cilicijs, disciplinis, chameunia, labore manuum. Hæc enim exterius tantum corpus affligunt, & cutem perstringunt; causam verò mali, quæ interiùs later, non attingunt. Abstinentia verò causam ipsam ex fibris, & venis intimis subducit, & naturæ temperamentum ad mediocritatem reuocat. Itaque hæc omnibus, qui isto malo vexantur, consulenda.

Haftenus de sobrietatis commodis & fru 64
ctibus: quæ omnia possent sanctorum Patrum testimonijs confirmari, sed ea breuitatis causa præmitto, vnius D. Chrysostomi sententia contentus. Is Homil. 1. de ieiunio ita scribit: *Ieiunium, Angelorum imitatio est pro nostra virili, contemptus presentium, scola precum, alimonia animæ frænum oris, mitigatio concupiscentiæ, vt probè norunt qui ieiunant: molli furorem, compescit iram, sedat fluctus naturæ, excitat rationem, claram reddit mentem, alleniatur carnem, fugat nocturnas sæditates, capitis dolores tollit, claros adfert & colores, & aspectus. Ieiunis gestus cõpositi, expedita lingua,*
recta

recta cogitatio, &c. Vide eundem Homil. 1.
in Genesim. Similia multa legere est apud
Basilium oratione de ieiunio; Ambrosium
lib. de Elia & ieiunio; Cyprianum orat. de
ieiunio, & alios.

62
*An sit
mole-
sta.*

Dicer aliquis molestam esse istam diætæ
parsimoniam, vt quæ hominẽ perpetua fa-
me torqueat; ac proinde satius esse citò mo-
ri, quàm a deo duro remedio miseram vitam
trahere, iuxta dictum cuiusdam, cui cùm
erus esset secundum, recusauit inquit:
Non est tanto dolore salus.

Respondeo Primò, Initio quidem esse
non nihil molestam, ob contrariam consue-
tudinem, & stomachi distentionem; verùm
sensim ea molestia tollitur. Non enim re-
pentè à magna quantitate ad exiguam trans-
eundum, sed sensim singulis diebus aliquid
detrahendo, donec ad iustam mensuram sit
deuentum: vt sæpè Hippocrates docet. Sic
enim sensim absque molestia stomachus
contrahitur, & auuiditas, quæ antè sentieba-
tur, tollitur. Stomacho autem ad iustum &
debitum modum contracto, nulla amplius
est molestia in sobria diætâ: quia exigua illa
quantitas eius capacitati & viribus aptè re-
spõdet. Cuius signum est, quòd initio Qua-
dragesimæ abstinere à ientaculo, plerisq. qui
aliter consueuere, sit graue; sed sensim ipso
vsu difficultas illa tollitur: & tantum com-
modi ex abstinentia multi sentiunt, vt per-
petuò abstinere ientaculo cupiant. Idem
multi experiuntur in carenda cœna. Simili
modo cùm quis non nihil assueuit, non est

MO.

Valetudinis conseruandæ. 67

molestum abstinere à quibusdam cibis minùs salubribus, etiamsi gula priùs eos valdè affectaret. Itaque falsum est quod obijcitur, sobriam dietam perpetua fame hominem torquere.

Respondeo Secundò: Esto, aliquid molestiæ in tali diætâ multo tempore sentiatur (quod tamen non est ita) sed cogitandù est, exiguam illam molestiam maximis commodis & fructibus compènsari. Sobria enim diætâ morbos pellit, corpus agile, sanum, purum, à fœtore ac fœditate alienum præstat longæuitatem adducit, somnos quietos & placidos inducit: epulas communes suaves & iucundas efficit; sensibus incolumitatem, memorię vigorem, ingenio perspicaciam, claritatē, & ad diuinas illustratjones excipiendas aptitudinem confert; passiones sedat, iracundiam & mœrorē pellit, libidinis impetù frangit. Denique corpus & animam maximis bonis replet: vt meritò mater sanitatis, hilaritatis, sapientiæ, & omnium virtutum dici possit.

E contrario vita inordinata exiguam illam & breuem voluptatem quam gulæ admodum fert, innumeris compensat incommodis. *Incommoda vite in-temperatæ.* Nam & ventrem suo pondere grauat, sanitatem perdit, morbos plurimos introducit, corpus fœdum, olidum, sordidum, muco & excrementis plenum reddit, libidinem accendit, passionibus animam subijcit, sensus obtundit, memoriam debilitat, ingenium & iudicium obscurat; denique mentem ad omnes suas functiones, ad disciplinas, ad
ora-

orationem & meditationem, ad sublimia & salutaria omnia heberat & ineptiorem reddit. quo fit vt & in pulcherrimarum rerum scientia, & in vitę sanctitate, & in meritis bonorum operum minor sit profectus. At quale & quantum bonum est, cuius causa hæc omnia mala sustinentur? Breuis & momentanea gulę voluptas; quę tunc solùm sentitur, cùm cibus manditur, & in ventrem traicitur; quęque & per se vilis est, vt pote nobis cum bestijs communis, & exiguam corporis partem afficit, nempe linguam, palatum & fauces. Huius causa omnia ista sustinentur, tantaque mala tolerantur. Huius appetitio est ratio totius difficultatis, quę in sobrietate sentitur. Si enim nulla esset in sumendo cibo & potu voluptas, nulla esset in abstinendo difficultas. Nihil aliud boni habet intemperantia præter vilem illam & momentaneam gulę oblectationem. Quàm miseram est & homine indignum, se reddere huius mancipium, eiusque causa tanta incommoda & dispendia sustinere? Quantum absinthij & fellis pro illa modica dulcedine refunditur?

65 Hęc diligenter consideranda & perpendenda viris prudentibus, maximè ecclesiasticis, & Deo dicatis, quorum professio est functionibus mentis vacare, & rebus diuinis intendere. Si enim ista accuratè expendamus, fieri nequit, quin sobrietas nobis sit placitura, & facilis ac iucunda futura; intemperantia verò horroni & detestationi. Pudebit nos nostrę mollitiei, pudebit tantę

Valetudinis Conseruanda. 69

vilitatis & imbecillitatis animi, quod gulę obsequijs ita sumus subiecti, quod durò eius imperiò ad eò seruiliter pareamus, quod vilissimis & momentaneis eius illecebris non possimus resistere. Quid turpius aut magis dedecorosum, quàm esse mancipium gulę & ventris? Quid stultius, quàm propter modicam gulę voluptatem renuntiare omnibus animi & corporis bonis quę nobis adfert sancta sobrietas; & exponere se omnibus incommodis & malis quę corpori & animo irrogat intemperantia? Misera mortalium sortem, quę tantę vanitati subiecta est, tantis tenebris occęcata, tantis erroribus obnoxia? cuius mens in iudicando & eligendo, inani specie boni delectabilis quasi per somnium deluditur.

Hęc de sobrietate, quatenus medium est & instrumentum optimum sanitatis corporis, & vigoris mentis in longam senectutem conseruandi, & maxima bona vtrique parti, tam temporalia quàm spiritualia consequendi, dicta sufficiant: quę vt multis salutaria sint Deum enixè rogo. Finē itaque faciam verbis B. Petri omnes ad sobrietatem hortando: *Fratres, sobrii estote & vigilate; quia aduersarius vester diabolus tamquam leo rugiens circuit querens quem deuoret; cui resistite fortes in fide.* Non enim solùm ad carnis tentationes, quibus maxima pars mundi succumbit, vincendas valet sobrietas, sed simpliciter ad omnes: sicut etiam ad omnes iuuat virtutes, vt ex ijs, quę suprà deduximus, est perspicuum.

66

1. Petri 5.

70
LUDOVICI
CORNARI
VENETI

Traſtatus de vitæ ſobriæ com-
modis .

I
Vis con-
ſuetudi-
nis .



Errum eſt, uſum in hominibus
ſucceſſu temporis verti in natu-
ram: ita ut illos quodammodo
cogat ad ea uſurpanda, quibus
conſueuerunt, ſiue bona ea ſint
ſiue mala. Pari modo in multis rebus vide-
mus uſum conſuetum habere plus uirium
quàm rationem . Neque id negari poteſt .
Imò crebrò cernimus, eum qui probus eſt,
conſuetudine improbi ex probo fieri impro-
bum . Et ſicut bona conſuetudo facilè con-
uertitur in prauam: ita è còtrario praua ſub-
inde reducitur ad bonam. Nam is qui ex pro-
bo conſuetudine prauus factus eſt prauus ; is
conſuetudine uiri probi rursus redit ad pro-
bitatem priſtinam . Et hoc totum procedit
ex vi uſus & conſuetudinis , quæ re uera eſt
magna .

2
iniam
la con-
ſuetudi-
ne inue-
cta .
Quæ cum mecum ipſe perpenderem,
animaduerti ex vi uſus in noſtram Italiam
non ita pridem, imò æuo meo, tres malos
mores inueſtos. Primus eſt, adulatio, &
aulicæ cærimonie . Secundus, viuere iuxta
ſen-

De vitæ sobriæ commodis. 71

sensum & doctrinam Lutheranam : quæ ratio viuendi ab aliquibus immeritò defenditur consuetudine. Tertius, crapula. Hæc tria vitia, vel potius crudelia vitæ humanæ monstra, nostris temporibus sustulerunt à vita ciuili sinceritatem, ab animo religionem, & à corpore sanitatem. Quamobrem statui tractare de vltimo, & ostendere esse abusum; vt, si fieri possit, tollatur. Quod ad opinionem Lutheranam, & adulationem attinet, breui præclarum aliquod ingenium laborem sumet ea refutandi, sicque spero ante mortem me visurum hos tres abusus extinctos, & nostram Italiam antiquis & sanctis moribus suis restitutam.

Vt ergo veniam ad id de quo statui tractare: Dico *crapulam* esse rem perniciosam, quia vitam sobriam extinxit, & plurimum sibi subiecit. Et quamuis omnes norint, *crapulam* procedere è vitio gulæ, & vitam sobriam à virtute temperantiæ: nihilominus *crapula* habetur res liberalis & honorabilis; vita sobria res sordida & contemptu digna. Hoc totum procedit ex vi consuetudinis, quam sensus & appetitus sensualis intro duxerunt, qui ita inescarunt & inebriarunt homines, vt relicta bona via, se conuerterint ad sectandam prauam, quæ illos latenter conducit ad peregrinas & letiferas infirmitates, & præmaturam senectutem, cum priusquam quadragesimum ætatis annum attingant, pænè sint decrepiti. Oppositum vita sobria, priusquam esset hinc abacta præstabat, conseruando homines in prospera

spera valetudine, etiam anno ætatis octuagesimo.

4 *Taxas conui- uijortō.* O miseram & infelicem Italiam? non aduertis *crapulam* quotannis tibi plures eripere personas, quàm posset è medio tollere vel tempus grauissimæ pestis, vel multi armorum conflictus? Quid dicam de tuis conuiujs verè inhonestis, quæ iam passim in vsu; quæ aded sunt grandia & intolerabilia, vt mensæ satis capaces fieri nequeant, propter infinitam ciborum multitudinem, qui imponuntur; ita vt opus sit lances alias alijs in cumulũ imponere? Quis posset viuere in tantis excessibus, & vitæ humanæ infestis venenis? Per amorem Dei ponatur in istis modis: quia certus sum, Maiestati diuinæ ea maximè displicere. Abigatur ista noua mors: illa nostris maioribus inaudita pestis, ne tanta damna animis corporibusq; inferat. sicut publica auctoritate fiunt provisiones annonæ salubris: ita & in vsu moderatio præscribatur, quæ valetudini ciuũ sit consentanea.

5 Nec desunt *crapulæ* exterminandæ etiam priuata remedia quibus quilibet apud se vti poterit; nimirum si viuat secundum naturæ simplicitatem, quæ paucis est contenta, teneatque medium sanctæ temperantiæ ex rationis præscripto, & assuescat non comedere amplius quàm vitæ necessitas postulet, certò sibi persuadens, illud amplius infirmitatem esse & mortem. Cogitet voluptatem palati momentaneam, sed noxam quam infert corpori & molestiam diuturnam,
cam.

De vita sobrie commodis. 73

eamq. tandem ipsum corpus vna cū anima perimere. Vidi ego multos ex meis amicis præstantissimi ingenij, & nobilis nature, florenti ætate abreptos ista peste intemperantiæ, qui si viuerent, essent, & mūdo ornamento, & multis mortalibus solatio. Itaq. vt tantis dānis occurrā in posterū, statui hoc breui discursu patefacere, *Intemperantiā* esse abusum, qui facile possit tolli, vita sobria in eius locū introducta. Quod eò libētius faciā q̄ multi iuuenes ingenio præstantes me ad hoc obstrinxerunt. Cū .n. viderint parentes suos ætate florēti extinctos, & me in ætate 81. annorū adeò sanū, & valentem, incessit illis desideriu eòdem perueniendi: meq. rogarunt, vt modū, quē ea in re tenui, aperirē. Itaq. vt illorū honesto desiderio faciā satis, & simul alios multos, qui hoc expēdere volent, iuuen: declarabo causas quę me cōpulerunt intemperantiā deserere, & vitam sobriam capessere, narrando modum, quem ea in re secutus sum, & quidnam bonus iste vsus in me sit operatus. Hinc clarè cognosce tur, quā facile sit, vitium intemperantiæ superare. Adiungam in fine, quantos fructus ex vita sobria capiamus.

Dico ergo, infirmitates, quæ non solum initia in me dederant, sed etiam magnos progressus fecerant, causam mihi præbuisse relinquendæ intemperantiæ, cui multum eram addictus. Per hanc enim & prauitatem mei temperamenti (cū stomachus mihi esset frigidissimus, & humidissimus) inciderā in varios morbos, nēpe in dolorē stomachi, & sæpè lateris, initiaq; podagræ, cū

6
Causæ
curauit
etor vi
tam sobriam
si
amplius.

D vna

74 Lud. Cornari Tractatus

vna febricula ferè cōtinua, & siti perpetua.
 Ex hac pessima dispositione non aliud mihi
 restabat expectandū, q̄ vt post multas vitæ
 molestias ac dolores finē acciperē per mor-
 tē: cū tñ vita mea tantū per naturā adhuc
 abesset à termino, quantū per intēperantiā
 ei erat propinqua. Cū igitur hisce modis
 affectus esse ab anno 35. vsq; ad 40. ætatis
 meæ, adhibitis, & tēratīs oībus remedijs abs-
 que fructū, dixerūt Medici, vnā adhuc meis
 malis superesse medicinā, si velim ea cōstan-
 ter vti, & patienter cōtinuare: nēpe *vitā so-
 briam*, & ordinatā: hanc habere maximam
 vim ad sanitatem recuperandam, & conser-
 uandam, sicut ei contraria maximam vim
 habet ad eam labefactandam, & extinguen-
 dam; vt ego iam experientia didiceram. Il-
 la enim homines prauæ complexionis, & æ-
 tate decrepitos conseruat sanos: hæc etiam
 ætate florentes, & perfectissimæ complexio-
 nis proternit, & longissimo tempore in mor-
 bis detinet. Quod etiam ipsa ratio conuincit.
 Nam contrariæ causæ contrarias habēt
 operationes, & effectus: vitia naturæ sæpè
 arte emendant; terrasq; steriles & malignas
 mangonio agriculturæ reddi fertiles, & fru-
 ctiferas. Addebant, nisi tali remedio tunc
 vterer, intra paucos menses me cō redi-
 ctum iri, vt amplius iuari nequeam, & po-
 steā intra paucos alios moriturum. Auditis
 his rationibus, cū abhorrerē à morte ad eō
 præmatura, & premerer assidue morborum
 doloribus, persuasus fui, ex temperantia,
 & intemperantia necessariò supradictos cō-
 trarios effectus nasci debere; & spe bona vi-
 tandæ

De vitæ sobriæ commodis. 75

tandæ mortis, & emergendi è doloribus, animatus, statui me dedere vitæ ordinatæ.

Itaque accepto ab illis modo quem deberem tenere, intellexi me non posse comedere aut bibere nisi è cibus, & vino, quæ vocantur infirmorum, idque in modica quantitate. Idem mihi antea mandarunt: sed ego tunc temporis cum modò meo viuere vellè, & tales cibos fastidirem, nò acquiescebam, sed vescebar cibus palato gratis, & cum sentirem internos, ardores, bibebam vina gustui amica, idq. magna copia: nec tamen ea de re quidquã Medicis dicebam, vt passim moris est infirmorum. Sed postquam statui sectari temperantiam, & rationis ductum, & viderem non esse rem difficilem, sed proprium, & debitum hominis officium, ita me addixi huic viuendi rationi, vt nunquam à recto tramite deflecterè. Quod cum facerè, paucos intra dies cœpi cognoscere, tali modo me plurimùm iuuari, eumq. continuâdo, intra spatiũ temporis minus anno (etsi videri queat alicui incredibile) fui ab oibus meis infirmitatibus prorsus immunis, & liber.

Sanus effectus, cœpi cõsiderare vim temperantiæ, & ita mecum reputare: Si temperantia tantas habuit vires, vt tâta mea mala profligaret, & sanitatè adduceret; multò magis vim habebit, vt mihi sanitatè conseruet & prauam meã cõplexionem iuuet, & debile stomachũ corroboret. Quapropter diligentissimè cœpi inuestigare, qui cibi proposito meo congruerèt, qui aduersarentur: & statui experiri, si illi qui gustui placent, mihi commodũ an noxã adferrent, & an prouer-

D 2 bium

biū illud, quo homines gulæ dediti, se tueri solent, *Quod sapit nutrit, & inuat*, sic veritati cōsentaneū. Hoc cū facerē, deprehēdi esse falsum: nā vina fortia, & frigidissima optimē mihi sapiebant; similiter melones, & alij fructus, lactuca cruda, pilces, caro porcina, tortulæ, legumina, cibi ex pasta farinæ, & similes; tñ ex his omnibus nocuentū sentiebā. Itaq. experientia fretus, ciborū illa genera, & vina fortia, & potionē frigidam reliqui, assumpto vino quod stomacho meo esset cōmodū, eaq. mensūra, quæ facilē posset cōcoqui. Idē feci in cibis quod ad qualitatem, & quātitatē attinet; simul ita assuescens, vt nūquam appetitu cibi potūsve saturo ē mensa discederem, sed possem amplius comedere, & bibere; securus ea in re dictum commune: *Se non satiare cibus, studium est sanitatis.*

9 Hic ratione submota intēperātia, me ad dixi vitæ sobriæ, & regulatæ: quæ primò in me operata est id q̄ dixi, nimirū vt interuallo minore q̄ vnus anni liberatus fuerim omnibus malis, quę tanto tēpore me obsederant, & reddita erant quasi incurabilia: deinde vt in posterum nō amplius quotānis in morbū incidere, sicut antea solitus erā, cū sēlibus, & appetitu obsecundare. Ab eo itaq. tēpore liberatus fui, & sanissimus effictus, idq. mihi in hęc horā continuauit: ò q̄ a suscepta sobriæ vitę ratione numquā discesserim. quæ sua vi admirabili efficit, vt cibus & potus cōgrua mensura assumptus, vim suā corpori relinquat, & superflua sine difficultate exeant, nullo prauo humore in corpore generato.

Cum hac dixta, ab alijs quibusdā nocu-
men-

De vitæ sobriæ commodis. 77

mentis mihi cavi, nimirū à nimio calore, frigore, fatigatione, vigilijs, & ab excessu in opere cōiugali: itemq̄. ab habitatione noxij aeris, à ventis, & solis ardore. Et si. n. in mēsurā cibi, & potus ratio valetudinis potissimū cōsistat; tamen illa quoque quæ iā commemorata, suam vim habent. Seruavi me quoq̄. quantum potui immunem ab odio, & melancholia, alijsq̄. animi perturbationibus, quæ magnā in corpora nostra vim obtinent. Non tamen ita potui me ab omnibus istis seruare liberum, quin subinde in quēdā inciderem: sed ea res mihi ad hoc adminiculo fuit, vt cognoscerē per experiētiā, illa nō magnā vim habere, nec magna posse dārna inferre in corpora, quę moderatoine cibi, & potus benè sunt disposita: ita vt verè possim dicere eos, qui in duobus istis, quę per os intrant, congruam mensuram seruauerint, ab alijs excessibus parum nocuenti passuros. Confirmat id Galenus, cū ait, omnes alios excessus, v.g. solis ardorem, frigora, ventos, labores, &c. parum ei nocuisse, eò quòd in duobus illis, quę per os intrant, nimirum in cibo, & potu, debitam moderationem seruaret; ac proinde ab illis incommodis nunquam ægrotasse, nisi per vnum diem. Id ita se habere, per experiētiā cognoui, sicut testari possunt multi qui me nouerūt. Sæpè enim passus frigora, calores, & alia huiusmodi corporis incommoda; sæpè animi non modicas vexationes: sed parum hæc mihi nocuerunt, cū tamen alijs qui temperatè non viuebant, nocuerint plurimū. Cū enim frater meus, & alij quidam de mea fa-

D 3 milia

milia viderent motam mihi à viris potenti
 bus litem maximi momenti, & metuerent
 ne causa caderem, correpti sunt humore
 melancholico, qui in corporibus vitæ inor
 dinatæ solet abundare, qui malignitate con
 tracta ita increuit, vt eis mortem præmatu
 ram attulerit. Ego verò, cui res maximè de
 bebat esse cordi, nihil passus sum incommo
 di; eò quòd talis humor in me non esset su
 perfluus: quinimmò vt mihi ipse animum
 adderem, conabar credere, diuina prouiden
 tia hanc litem mihi excitatam, vt cognosce
 rem quantam vim sobria vita in corporibus
 animi s̄q; nostris habeat, ac tandem me fore
 victorē; sicut paulò post euenit. Nā in fine vi
 ctoriā retuli magno meo honore, & fructu
 rei familiaris. Vnde percepi maximū tū gau
 dium, quod tamen corpori nocumentū in
 ferre non potuit. Ex quibus perspicuum est,
 neq. melancholiam, neq. alium animi affe
 ctū nocere posse corporibus vitæ téperatæ.

II Amplius dico, etiam contusiones, & la
 psus, qui alijs periculum mortis adferre so
 lent, & grauissimè afficere, non posse nisi
 modicum nocumentum, & modicum dolo
 rem talibus corporibus adferre. Hoc ita es
 se, experientia probaui cum essem septuage
 narius. Cum enim rheda celeriter procede
 rem, accidit eam euerti, & sic euersam per
 aliquod spatium impetu equorum raptari.
 Hinc grauiter mihi læsum caput, & corpus
 vniuersum, & insuper alterum brachium, &
 altera tibia suis iuncturis diuulsa. Domum
 relatus, cum à Medicis viderer adeò malè
 mulctatus, conluserunt me intra triduum es
 se

De vitæ sobriæ commodis. 79

se moriturū. Nihilominus posse in omnem euentū adhiberi duo remedia, sectionē venæ & medicamentū euacuans; vt humorū affluxus, & inflātio, & febris (quæ certissimè mox putabatur secutura) impediatur. Ego contra, cū scirē vitā meam ordinatam tot annis continuatā, humores corporis mei ita tēperasse, & dispensasse, vt non possent multū conturbari, aut confluxū grauem efficere, recusavi vtrumq. remediū, & solū iussi vt tibiā, & brachiū suis iūcturis restituerēt, & singulas partes congruis oleis vngerent: sicq. absq. alio remedio cōualui, nullo alio incommodo, nulla alteratione affectus: quæ Medicis instar miraculi visa. Vnde concludo, eos qui vitam temperatam colunt, parum mali ab alijs incommodis sensuros.

Sed, & hoc quoq. per experiētiā cognouimus; ordinatæ vitæ regulam diu obseruatam, non sine grauissimo incōmodo violari. Quatuor iam anni sunt (accedit .n. cū 78. esse annorū) cū Medicorū consilio, & meorum importunitate assidua inductus sum, vt aliquid mensuræ consuetæ adijcerē. Varias rationes adferebant: senilē ætatē non posse tā modico cibo, & potu sustentari; neq. solū dandā operā vt natura vtcumq. sustentetur, sed et robur, & vigorem habeat: idq. nisi per cibum, & potum fieri nō posse. Ego contra naturā paucis esse contentā: me tot annis modica illa mensura sanum perseuerasse: hanc consuetudinē mihi versam in naturam: rationi consonū esse, vt crescentibus annis & viribus sensim decrescentibus, cibi potusq. mensura minuatur potius quā

12
Ordina
ta vi-
tæ re-
gula
pericu-
lose vio-
latur .

augeatur; vt patiens sit proportionatū agenti:
 stomachi vim sensim fieri imbecilliorē. Huc
 pertinere duo prouerbia apud Italos vsitata.
 Alterū: *Qui multū vult comedere, comedat pa-*
rum: nimirū, quia parū comedēdo protrahit
 vitā. Alterum: *Plus inuat cibus qui superest co-*
medendi, quā qui ab illo comestus. Vbi infinua-
 tur, nocumentum immoderati cibi assumpti
 maius esse, q̄ sit cōmodum ex moderato. Ve-
 rūm hæc oīa, illis assiduē vrgentibus, me tue-
 ri non poterunt. Itaq. ne uiderer obstina-
 tior, & vt amicis gratificarer, cessi tandē, &
 permisi mēsurā cibi augeri, sed duabus dum-
 taxat vnciis. Cū .n. antea mēsurā cibi diur-
 ni totius, nimirū panis, vitelli oui, carnis, &
 minestregē esset vnciarum 12. exactē pensata,
 auxi adiectis 2. vnciis ad 14. mensurā potus,
 quę vnciarū erat 14. auxi ad 16. duabus simi-
 liter vnciis adiectis. hoc augmentū post de-
 cem dies ita in me cœpit operari, vt ex læto,
 & alacri factus sim melancholicus, & chole-
 ricus, adeo. vt omnia mihi esēt molesta, nec
 scire quid dicerem aut facerē. Duodecimo
 die inuasit me dolor lateris, qui 22. horis du-
 rauit: deinde superuenit febris grauissima,
 quę 35. dies & totidē noctes cōtinuauit; etsi
 post quintūdecimum diē semper minor eua-
 serit. Accedebat, q̄ interea tēporis non pos-
 sē capere somnū, vel ad vnius horę quadran-
 tem: vnde oēs iudicabant me moriturum.
 Nihilominus ego (Dei gratia) me curavi so-
 la regula illa viuendi, etsi iā essem annorum
 78. & hiems esset aurāq. frigidissima, & cor-
 pus extrema macie cōfectum. Mihiq; certū
 est, nihil aliud post Deū me à morte liberaf-
 se,

De vita sobriæ commodis. 81

se, quæ exactâ illam vitæ regulam, tot annis à me continuatâ: quo tempore vniuerso nihil mali sensi, nisi subinde aliquâ indispositione vnius aut alterius diei. tot. n. annorû temperantia, consumptis prauis humoribus, non permiserat alios malignos subnasci; neque probos corrumpi, aut malignam qualitatem contrahere, sicut in senum corporibus, qui absq. huiusmodi regula viuunt, euenire solet. Nulla in humoribus corporis mei senilis malignitas, quæ mortales occidere solet. Noua autem illa ex noua inordinatione, de qua dixi, introducta, vim non habuit (etsi malum esset grauissimum) ad me occidendum.

Ex his clarè perspicitur, quanta sit vis recti ordinis, & inordinationis, temperantia¹³ inquam, & intemperantia: quarum illa *Vita sobria optima medicina morborum.* tot annos me sanum præstitit; hæc etsi exiguus ferit excessus, paucis diebus ita prostravit. Si mundus ordine constat, si vita nostra corporalis pendet ab harmonia, & proportione humorum ac elementorum: mirum non est, si ordine certa regula debeat conseruari; & inordinatione lædi ac destrui. Ordo disciplinas reddit faciliores; exercitum efficit victorem; regna, ciuitates & familias in pace retinet, & confirmat. Vnde cōcludo, vitam ordinatam esse certissimam rationem, & fundamentum vitæ sanæ, & longæ; ac veram, & solam medicinam morborum plurimorum. Neque id quispiam negare potest, qui rem attentius inspexerit. Hinc Medicus cum infirmum visitat, hanc ei primam medicinam præscribit, vt

D 5 certa

32 Lud. Cornari Tractatus

certa mensura cibum potumque sumat : eandem commendat iam curato, si sanitatem retinere desiderat. Neque dubitandum est, quin à morbis in posterum liber foret, si talem vitæ rationem teneret : quia omnes illa morborum causas reseccaret, & ita nec Medicis nec medicamentis ei opus foret. Imò si animum ad ea quæ oportet, attendere velit, se ipse Medicum efficiet, & quidem perfectissimum. Nam re vera homo non potest esse alijs perfectus Medicus, sed tantum sibi soli. Cuius rei hæc est ratio. Quis enim diuersis experientijs potest cognoscere naturæ suæ conditionem, suasque occultas proprietates : qualis cibus & potus, & quæ mensura naturæ suæ congruat. Hæc tamen non ita possunt cognosci in alijs : quia opus longa experientia, & obseruatione exactissima, quæ circa alios non facile habere possumus ; præsertim cum maior sit diuersitas temperamentorum quam vultuum. Quis credat, vinum vetus nocere meo stomacho, & nouum iuuare ? Me pipere minus incalescere quam cinnamomo ? Quis Medicorum has duas occultas proprietates mihi indicare potuisset, si ego longa experientia vix tandem eas deprehendere potui ? Itaque alter alteri non potest esse perfectus Medicus. Vnde cum homo non habeat meliorem seipso Medicum, nec melius medicamentum quam sobriam vitam, perspicuum est hanc omnino amplectendam.

14
Medici
neces-
sarij.

Non tamen negauerim quin Medici sint necessarii, & magni pendendi ad cognoscendos & curandos morbos, in quos sæpè incurramus qui vitam ordinatam non sectantur. Si .n. a-
micus,

De vita sobria commodis. 83

amicus, qui te visitat in morbo, & solùm ver-
bis solatur, & compatitur, ré tibi gratá præ-
stat: quãtò tibi charior debet esse Medicus,
qui instar amici te inuisit vt iuuet, remedia
adhibet, & salutẽ tibi promittit? Verùm vt
quis sanũ se cõseruet, sentio deberi amplecti
loco Medici vitã regula, quæ, vt experiẽcia
constat, est medicina naturalis, & nobis pro-
pria: quia etiã maligni tẽperamenti corpora
conseruat sana, & efficit vt ad longũ eũũ èt
100. annorũ & amplius, vitam pro ferãt, &
tandem absq. doloribus, & humorũ pertur-
batione vitã finiant, ac per purã humoris ra-
dicalis consumptionẽ, instar lâpadis extin-
guantur. Multi putarunt id posse fieri auro
potabili, & lapide philosophico (quẽ Elixir
vocat) à multis quæsito, à paucis inuentõ:
sed frustrã sunt, si vita temperata absit.

Verùm homines sensuales, & intemperan-
tes (quales pleriq; sunt) volentes suos appe-
titus satiare, & gulę indulgere, etsi videant
ab intemperantia se malẽ subindetractari:
nihilominũs vitam sobriam refugiũt. quia,
inquit, *Melius est obsequi appetitui, & de-
cem annos minus viuere, quã naturam suam
assidue frænare.* sed non considerant quanti
momenti sint homini decem anni vitæ, &
sanæ vitæ in ætate matura, qua maximẽ
perficitur, & viget prudentia, & sapientia, &
omne virtutum genus, quẽ nisi in illa ætate
perfectẽ esse nequeunt. Et de ceteris taceã,
nõne omnes penẽ eruditissimi libri quos
habemus, à suis auctoribus etate matura, &
illo decennio, quod illi præ gula, suę volu-
ptate nihili æstimant, conscripti sũnt?

15
Cur sē
sibus de
diti ve
fugiãt
vitã so
briam.

Decem
anni vi
te in
ætate
matura
Magni
pẽdẽdi.

D 6 Præ

16 *Nō esse rem difficilem.* Præterea dicunt isti sensum serui, vitam ordinatam rem esse adeo difficilem, ut seruari nequeat. Ad hoc respondeo, Galenum illam seruasse, & loco optime medicine habuisse: Platonem quoque & Isocratem & Ciceronem, aliosque plurimos veterum: & recentiore ætate Paulum tertium, & Cardinalem Bembum, qui idcirco tam diu vixerunt: & nostris Ducibus Landum, & Donatum; aliosque plurimos inferioris conditionis, non solum in vrbe, sed etiam in vicis ac pagis. Itaque cum multi olim illam tenuerint, & modò adhuc teneant, non est res quæ non à quolibet præstari queat: præsertim cum hic non sit opus multis aut exquisitis rebus, sed tantum ut quis incipiat, & sensim adsuescat.

Nec obstat quod Plato dicat, eos qui in Republica versantur, non posse vitam ordinatam tenere, quia sæpè opus est calores, & frigora, & ventos, & imbres, & niues ac varios labores prosequi, quæ non conueniunt vitæ ordinatæ. Respondeo. n. huiusmodi incommoda non esse momenti (ut supra ostensum est) si vitam sobriam agas in cibo & potu: quod facile est iis, qui in Republica versantur, & maximè conueniēs: tum ut à morbis, qui functiones publicas impediunt, se præsentent immunes: tum ut mente in omnibus, quæ occurrunt, negotiis magis vigeant.

17 *Obiiciunt aliqui:* Qui vitam agit regulatam, comedendo semper infirmorum cibos, & exigua quantitate, quid faciet in morbis? quale dietam capeffet, cum eam anticiparit sanus? Respondeo Primò: Natura, quæ hominem nititur conseruare quantum potest, nos docet quomodo in morbis debeamus nos gubernare: nam subito tollit appetitum, ut non comedat

De vitæ sobriæ commodis . 85

dat nisi parum : ipsa .n. paruo est cōtenta .
Vnde inhi mus siue antea vitā regulatā tenuerit, siue nō cūm infirmus est, non debet vesci nisi cibis morbo congruentibus, idque multō minore mensura, quā cūm esset sanus. Si enim priorem mensuram seruare vellet ; naturam, quæ iam morbo grauata est ac debilitata, opprimeret .

Secundò respondeo, & meliùs : Eum qui vitam sobriam sectatur, non posse in morbum incidere, imò rarò, & exiguo tempore sentiet indispositum : quia ratio illa viuendī sustulit mali causam. Causa sublata, tollitur quoque effectus, nempe morbus .

Quare cūm vita ordinata adeò sit vtilis, adeò virtuosa, pulchra & sancta; digna est quā omnes amplectantur: præsertim cūm facilis sit & hominis naturæ maximè consentanea. Nemo qui illā sectatur, astringitur ut tã parum comedat aut bibat quæ ego: nemo uetatur vesci fructibus, pisce, & aliis, quibus ego nō uescor. Ego parum comedo, quia tantillum satis est paruo, & debili meo stomacho. Abstineo fructibus, pisce & similibus cibis, quia mihi nocēt: qui uerò talibus iuuātur, possūt, imò debent illis uti; tantū abest ut sint uetandi. Cuilibet tñ cauendum, ne maiorem quantitatem etiā cōmodissimi cibi, uel potus assumat, quæ uentriculus ipsius facilè possit concoquere. Vnde qui nullo cibi uel potus genere offenditur, ei sola quantitatis regula, nō qualitatis est seruāda. quæ res factū est facillima.

Nemo hic mihi obijciat, multos reperiri qui etsi inordinatissimè uiuāt, sani tamē ad ultimos vitæ terminos perueniūt; quia cūm
hæc

Quidam hæc res sit incerta, periculosa, & rarissima ac inordinata; non debet eius fiducia nos inducere ad vitam inordinatam. Non est prudens, tantis se exponere ponere morborum & mortis periculis ac inordinatis modis, spe eventus felicitis, qui rarissimis obveniunt tingit. Magis securus est vitæ, senex prave sed hic complexionis, tenens vitæ regulam, quam iuvenrarissimis robustissimus absque regula vivens. qui tamē probe est temperamenti, potest cum recto vitæ ordine longius producere vitam, quam qui est pravi. Et potest interdum fieri, ut homo sit tam boni & firmi temperamenti, ut etiam absque tanta regula possit vivere sanus annos plurimos, & mori in extrema senectute per puram resolutionem: sicut Venetijs accidit procuratori Thomæ Côtareno, & Paduæ viro nobili Antonio Capodi vacca. Sed talem vix unum inuenias inter centum millia. Vnde quod ad alios attinet, si quis ex illis diu sanus vivere exoptat, & absque dolore & molestia mori per resolutionem, necesse est ut ordinatam vitæ rationem teneat. Hoc enim modo, non aliter, potest frui fructibus talis vitæ, quæ sanè sunt plurimi, & singuli eorum maximi æstimandi.

20
Effe-
Etus vi-
sæ so-
bria.

Primò, quia efficit ut humores in corpore sint puri & benigni: quod fit ut non permittat fumos. è vetriculo ad caput efferri. Vnde vltèriùs sequitur, ut tali homini cerebrum sit purum instar speculi, & mète ubique vigeat. Itaque facillè ex infimis istis & terrenis ad diuinarum rerum sublimes ascendit considerationes, cum summa animi voluptate & consolatione; eaque cognoscit, quæ aliàs numquam potuisset cogitare: nimirum quanta sit Dei potentia, sapièntia & bonitas. Hinc descendit ad naturam

cor.

De vitæ sobriæ commodis . 87

corporalē eamque cognoscit esse opus diuini. Videt & manu tāgit ea quæ in alta ætate, & cerebro minùs purgato non potuisset vniquā videre vel tāgere. Tūc videt turpitudinē vitij, in quod cadit is, qui affectus humanos nequit domare . Tūc cognoscit triplicē illā cupiditatē, quæ nos ab ineunte ætate comitatur, carnalis voluptatis, honoris, & diuitiarū; quæ in senibus vitæ intemperatæ crescere solet. Hanc is, qui nō sensū & appetitū, sed rationis ductū longo vsu cōsuevit sectari, facillē temperat & cohibet: ita vt ab ea nō magno pere infestetur . Deinde cū se videt ad terminū tēdere, & resolutioni propinquū nō concipit inde animo mœrorē; quia cū sciat Dei beneficio, relicto vitio, sectatū virtutē, sperat per Christi Redemptoris nostri merita mori in eius gratia, & æterna frui beatitudine. Accedit quòd videat se iam ad id ætatis peruenisse, ad quod paucissimi pertinent: & mortē propinquare nō cū impetu & ex improviso cū acerbis doloribus, sed leni & benigno passu, solius humidi radicalis, qui instar olei lucernæ sensim minuitur, cōsumptione: quo fit vt ipse suauiter sine dolore, ab hac vita terrena & mortali, ad cœlestē & æternam transeat.

O sanctam & verè felicem vitam ordinatam, meritoque ab omnibus colendam. O infelicem & detestandam vitam inordinatā, quæ tantis malis genus replet humanum. Pulchra vox & amabilis, *Visa ordinata, sobrietas, temperantia*: sicut è contrario *foeditatem sonat, Vita inordinata, crapula intemperantia*. Et tale discrimen inter hæc cernitur, quale

21 i
Laus v
ta so
bria .

88 Lud. Cornari Tractatus
quale inter vocem *Angelus*, & *Diabolus*.
Hactenus explicui causas, per quas me ab
intemperantia vindicavi, & vitæ sobriæ ad-
dixi, & modum quem in ea re tenui, & quid
inde mihi acciderit: & commoda quæ illa
suis affectis præstat.

*Aetas
senilis
multa
habet
oblecta-
mentis.*

Sed quidam sensibus dediti, & parum ratio-
ni obsequentes obijciunt, non esse opædam
longam vitam, eo quod post sexagesimum quintum
ætatis annum, non possit dici. *Vna vna*, sed
Vita mortua. Verum hi errant graviter, ut nunc
ostendendam ex meipso, narrando mea oble-
tamenta, & voluptates, quas in hac mea æta-
te 83. annorum capio, quæ tales sunt, ut pas-
sim me homines felicem indicent. Prospera
vix continuo valetudine, & ita sum agilis, ut
ex plano facile equum conscendam; & altos gra-
dus, & colles sublimes pedibus subeam. Deinde
semper sum alacris, iucundus, & bene conten-
tus, liber, animi turbelis, & omni molesta co-
gitatione: quorum loco gaudium & pax in
corde meo sua fixere stationem. Non me te-
det vitæ, quam ego magna mea voluptate tran-
sigo. Sæpe offertur occasio colloquendi cum
viris præstantibus, qui ingenio, moribus, lit-
teris, aliisque virtutibus excellunt. Cum talium
deest copia, trado me lectioni alicuius libri
eruditi, & postea scriptioni, id omnibus inqui-
rens, quo possim iuvare alios quantum vires
meæ permittunt. Hæc omnia facio pro meo com-
modo, & congruis temporibus, & in proprijs
ædibus, quæ præterquam quod sint in pulcherri-
ma huius eruditæ civitatis (Paduæ inquam)
regione, sunt valde pulchræ, & comodæ, qua-
les paucæ hæc ætate, secundum rationem archi-
sectu-

De vitæ sobriæ commodis. 89

teſturæ ita à me fabricatæ, vt nõ minus ad-
uerſus æſtum, q̃ frigus ſeruiant. Fruor ſimul
meis hortis, iſſq̃ diuerſis, aquarũ currentium
riuus ad latus deriuatis: in quibus magna ſa-
nè oblectatio. Furor aliquot mēſibus per an-
nũ oblectatione collis in montibus iſtis Eu-
ganeis, vbi & fõtes habeo & hortos, & domũ
cõmodiſſimã. Fruor alia villa mea in plano
ſita, quę eſt pulcherrima: qui plurimę vię ita
diſpoſitæ, vt in mediã quãdã aream benè am-
plã concurrant: in huius areæ medio Eccle-
ſia ſatis honorata pro loci cõditione Inter-
luitur hæc area fluuio Brēta, vtrinq̃ magnis
cãpis adiacentibus, qui fertiles, & benè culti,
multiſq̃ habitaculis ornati. Antea nõ ſic e-
rat; quia locus erat paludoſus, & malè ſanus
beſtijs q̃ hominibus aptior: ſed ego aquas de-
dixi, terrã ſiccaui, & aerẽ bonũ effeci, vnde
homines eò cõcurrerũt, & ædib. edificatis ha-
bitare cęperũt, felici ſucceſſu. Hoc mō locus
ad eũ ſtatũ, multiplicatis plurimũ incolis p-
ductus eſt quẽ hodie videmus: vt poſſim ve-
rè dicere, me Deo dediſſe tẽplũ & altare, &
animas q̃ ipſũ adorēt: cuius rei recordatio
maximũ mihi adfert gaudium. Excurro et ã
quotannis ad aliquã è ciuitatibus vicinis, vt
amicorũ fruatur aſpectu & colloquio, & præte-
reã artificum præſtantũ in architectura, pi-
ctoria, ſculptoria, muſica, & agricultura, qua-
liũ hoc æuo magna copia. Inſpicio eorũ ope-
ra, cõfero ea cũ antiquis, & ſemper diſco ali-
quid, quod gratũ noſſe. Luſtro palatia, hor-
tos & antiquitates, loca publica, tẽpla & mu-
nitiones, nec quidquã omitto, vnde poſſim
diſcere, & voluptatẽ capere. Oblector quo-
que

que plurimum cum proficiscor, in ita & re-
ditu considerando pulchritudine locorum, &
eorum situm: quorum alij in plano, alij in colle, vi-
cini fluminibus vel fontibus, multis stru-
cturis & hortis exornati. Neque hæc oblectatio
mihi sensum obtusione redditur minor; quia
omnes mihi sensus perfecte vigent, præser-
tim gustus; ita ut simplex cibus quovis loco
magis mihi sapiat, quam olim, cum sensibus
& vitæ inordinatæ deditus, omnes deliciae.
Lectorum mutatio non mihi molesta: quovis
loco bene & quiete somnum capio: somnia
pulchra & iucunda. Sed hoc imprimis oble-
ctat, quod videam felicem exitum sortiri conatum
illum, huic Reipublicæ utilissimum, quo tanta loco-
rum incultorum spatia reducuntur ad culturam,
meo suggestu, & consilio inchoatum. Fui ego un-
de ex deputatis ad illius operis directionem, &
mansi in locis illis palustribus duos menses
continuos in feruore æstatis: nec tamen inde se-
si aliquid noxæ aut incommodi. tanta vitæ so-
bria, quæ sæpe & ubique me comitatur, est
vis & efficacia. Præterea certò speramus vi-
dere inchoatam & finitam aliam molitionem non mi-
noris momenti, quæ conservetur nostrum æstua-
rium, maximum & admirabile munimen charæ
patriæ: cuius conservationis ratio & modus à
me (absit verbo iactantia) est excogitatus, & sæ-
pius huic Reipublicæ suggestus, tum viva voce, tum
scriptorum meorum lucubrationibus. Hæ sunt
oblectationes & solatia meæ senectutis: qua-
lis planè senectus multum præferenda est al-
terius iuuentuti & senio: quod per vitam so-
briam, Dei gratia, ab animi perturbationibus,
& morbis corporis sanata, non sentiat ea
incom-

De vitæ sobriæ commodis. 91

incōmoda, quibus infiniti iuuenes & totidē
lāgudi senes miserè cōflctantur. Sed & ex
hoc, quomodo corpore & animo sim dispo-
situs, cognosci queat, quòd hac etate nempe
annorū 83. cōposuerim lepidissimā comœ-
diā, plenā honestis iocis, & verborū salibus;
quod genus poematis solet esse parrus iuue-
tutis, cū ob varietatē & iucūditatē maximè
congruit: sicut tragœdia senectutis; cui ratio-
ne grauitatis & tristitū euentū quos propo-
nit, est accōmodata. Nūc si Grecus poeta lau-
detur, quòd anno 73. etatis tragœdiā conscri-
psit, & idcirco sanę mētis & prudēs iudicatus
est: cur ego minùs videar felix aut sani iudi-
cij, cū 10. annis illo senior confecerim co-
mediā? Ne qua verò desit meę senectuti oble-
ctatio, intueor assiduè speciē quādā immor-
talitatis in successione meorū posterorū. Cū
enim domum redeo, inuenio vndecim nepo-
tes, omnes vnus patris & matris filios, om-
nes sanissimos; oēs, quātū conijcere licet lit-
teris pariter ac bonis moribus aptissimos, &
valdè deditos. Recreor illorū cantu & bonis
morib⁹: & ipse cāto sepe numero, quā clarior
mihi nūc magisq; sonora uox, q̄ umq̄ antea.

Ex quibus perspicuū est, vitā, quā ego ui-
uo in hac etate, nō esse vitā mortuā, tristē,
morosā; sed uiuidā, letā, iucūdā. Neque si mi-
hi optio detur, uelim mutare etatē, & corpo-
ris mei statū cum iuuenili eorū qui sectātur
suos appetitus, etsi optimi sint tēperamenti,
& naturę robustissimæ: quia tales quotidie
sunt expositi mille morbis, & mortibus; sicut
quotidiana experientia docet, & ipse in me
sum expertus, cū iuuenis essem. Scio quā

illa

illa ætas sit inconsiderata, & ppter caloris abundantiam animosa, & sibi ubiq. pæsidentis spe bona in omni re: tū ppter defectū experientia, tū quia se putant ad oīa satis firmos & validos. Vnde audacter se periculis quibus suis exponūt, & abacta ratione, traditoq; rationis imperio in manibus cōcupiscentiæ, quarunt ubiq. satisfacere suis desiderijs: nec aduertunt miseri, se hac ratione multos morbos, ac sæpè mortem præmaturā sibi accersere. quorū malorum alterū est toleratu acerbū alterum intolerabile, & tremendū. Mors .n. apparet intolerabilis oībus sensuū, & carnis mācipiis, & potissimū iuuenib⁹, quibus summum malum videtur, mori ante tempus. Eadem tremenda illis, qui peccata sua, quibus vita ista mortalis est plena, & vindictā diuinę iustitię, in penarū eternitate considerāt.

24

Ego verò contrā ab utroq. hoc malo sum immunis: à morborū metu; quia certus sum nō faciliè me posse in morbum incidere, morborum causis per sanctā medicinā sobrietatis excisis. A mortis anxio metu; quia tot annorum vsu didici locum dare rationi. Vnde non solū turpe mihi videtur, timere id quod vitari nequit: sed et spero cum ad illud punctum venero, non modicā, gratia Iesu Christi, sentire consolationem. Præterea finis iste adhuc procul abest. Scio .n. me (fortuitis euentibus sepositis) nō moriturum, nisi per purā resolutionem: eò qd per vitę meę regulā oēs alios aditus mortis occluserim. Pulchra, & desiderabilis mors, quę natura nobis affert via resolutionis. Cū .n. natura vinculum vitę nostrę effecerit, facilius inuenit modum illius
sol;

De vita sobria commodis. 93

soluēdi, & dat maiores inducias, vt lenissimē
soluat. Talis mors nō obuenit nisi post lōgiss-
sima etatū spatia, & vi summe debilitatis; q̄
sensim longo temporis tractu eō rediguntur
homines, vt non possint ampliū ambulare,
nec etiā, nisi difficulter, ratiocinari, fiunt q̄ue
cæci, surdi, curui; à quibus malis per gratiā
Dei video me adhuc procul abesse: & credo
animā meā, quæ in huius mei corporis sta-
tione nihil inuenit nisi pacem & concordiā,
tum inter humores, tum inter sensum & ra-
tionem, nō facilē ab ea recessuram, & multis
annis op^o fore, vt ab ea expellatur. Vnde vi-
deor mihi certō posse cōcludere, me multos
adhuc annos victurū p̄spera valetudine, f. uē-
do huius mundi adspectu & pulchritudine,
& sperando idem me facturū per gratiā Dei
in altero: idq̄; totum adm̄ niculo virtutis, &
sāctæ sobrietatis; cui me adduxi, amicum me
constituens rationi, & inimicum sensus, &
appetitus. Quod omnino cuilibet facile est
factu, qui vult viuere prout decet hominem.

Vixit
post eā
multos
annos,
nā an-
no xcv.
ætatis,
totus sa-
nus &
alacris
alium
tracta-
tū edi-
dit.

Superest ergo, cū vita sobria res sit adeō
felix, & nomen delectabile, possessio adeō fa-
cilis, conseruatio ita certa, & firma, vt oēs,
qui ingenio præditi, ex animo moneā, hor-
ter, & deprecet, & hunc opulentissimum vi-
tæ thesaurum obuiis vlnis amplectantur.
Qui thesaurus sicut oēs alias opes huius mū-
di superat (adfert enim nobis vitam longam
& sanam) ita dignissimus est, quem omnes
ament, inquirant, & possideant semper.

25
Exhor-
tatio ad
vitā so-
briam.

Hic thesaurus est sancta illa sobrietas, gra-
ta Deo, amica naturę, filia rationis, soror
virtutis, socia vitæ temperatæ, modesta, no-
bilis,

94 *Lud. Cornari Tractatus*

bilis, elegans, paucis contenta, ordinata, & suis functionibus distincta.

Ex ipsa tãquam radice nascitur uita, sanitas, alacritas, industria, rerũ honestarum studia, & omnes actiones dignę animo benę morato & cõposito. Ei fauēt leges diuinę & humane. Procul ab illa tamquã nebulę à sole, fugiūt repletio, saturitas, crapula, humores superuacanei, uapores noxij, intēperies, febres, dolores, mœrores, & mortis pericula. Sua pulchritudine allicit animos generosos, sua securitate promittit omnibus amicã & longã uitę cõseruationē: sua facilitate inuitat quęlibet cũ exigua molestia ad obtinendas eius uictorias. Deniq; promittit se fore benignã custodē uitę tã diuitis quã pauperis, tã maris quã femine, tã senis quã iuuenis. Diuitē docet modestiã, pauperē parsimoniã, uitũ continentiã, feminã pudicitiã, senē qua ratione mortē à se defendat, iuuenē ut firmiorē spē uitę habeat. Sobrietas sensus reddit purgatos, corpus agile, intellectũ uiuacē, animũ alacrem, memoriã tenacem, motus expeditos, actiones promptas & faciles. Per illã anima ueluti terreno pondere exonerata, experitur magna ex parte suam libertatem: spiritus suauiter per arterias discurrūt, sãguis blãdē per uenas diffunditur, & calor tēperatus ac blãdus facit tēperatos & blãdos effectus. Denique nostrę potētię pulcherrimo ordine seruāt gratissimã aimoniam.

O sanctissima & innocentissima sobrietas, unicum nature refrigerium, benigna mater humane uitę, vera tã animi quã corporis medicina. quantum te mortales lauda

re

De viâ sobriæ commodis. 95

re, quâto affectu, & p̄optitudine amplecti
deberēt. quia præbes illis modū, quo maxi-
mū huius vitæ bonū, vitā inquā, & sanitatē
tueātur. Vtinā ipsis tua bona perspecta forēt *Ex alio*
præsertim iis qui vitæ sãctę, & spiritali de *tracta-*
diti, in monasteriis cõtēplationi, & orationi *tu pag.*
vacā. Quantò, & ipsi, & eorū actiones sum *22.*
mo Deu gratiores forent, si totos se ad te co *quę scri*
lendā conferrent. Quantum hunc mundū & *psit an*
Ecclesiā Christi exornarent. Nā in terris æ- *no eta-*
stimarentur vt verè Patres sancti, sicut olim *ti, xcv.*
habiti fuere antiqui Eremitæ, Religiosi, & *ad Reli*
Episcopi: qui præter vitā spiritalē et hanc *giosos.*
sobriā seruabant. Sicut hi viuendo hoc mo-
do ultra 100. annos sæpenuerò etatē ex-
tenderunt, & multa miracula patrarunt: ita,
& illi facerēt, eādē ducē secuti. Essent præ-
tereā sani, cõtenti, alacres, vbi modò magna
ex parte sūt morbidi, melā. holti, inquieti,
sua sorte nō cō eti. Et quia aliqui dicūt ista
illis à Deo immitti, vt exerceat illorū patiē-
tiā, & ipsi pro peccatis suis penitentiā agāt:
ego puto illos decipi: quia nō posū crede-
re, * Deo placere vt homo opus, & imago ip ** Puta*
fius, quē tãtopere amat, viuat infirmus, me *ex se,*
lācholicus malè cõtētus: quin potiùs illi pla *& ordi*
cet, vt viuat sanus, alacris, benè cõtētus. Sic *narie.*
.n. viuebāt sancti Patres, & ita meliùs serui-
bāt diuinæ Maiestatì, orationibus, & sanctis
operibus vacādo. O quàm pulcher esset hic
mundus, si tales essent religiosi huius tēpo-
ris; quia nūc sunt plures religiones & plura
monasteria quàm olim erant: in quibus si re-
gula sobriæ vitæ seruaretur, magnus esset ve-
nerandorū senum doctrina & sanctitate emi-
nen-

nen-

nentium numerus, quos orbis suspiceret. Ne
 que idcirco deessent vitæ, ordini, & regulæ
 viuendi, quam religio vel monasterium sta-
 tuit, sed potius hanc redderent perfectiorē.
 Nam in omni religione concessum vesci
 pane, & bibere vinum, & interdum vesci o-
 uis, & in quibusdā permissa etiā caro: præte-
 reā variæ sorbitiones, acetaria, fructus, & o-
 rorum tortulæ; qui tibi sæpè illis nocent, &
 aliquibus vitam adimunt: sed quia ab Ordine
 concessi, illis vtuntur, cogitantes forsitan
 se peccaturos, si aliquid ex illis relinquerēt.
 Verùm non peccarent, imò magnum bonum
 præstarent, si vbi trigessimum ætatis annum
 excessere, illos relinquerent, & inciperent
 viuere pane & vino, cum panatella, ex pane
 & ouis cum pane. Hæc est vera ratio conser-
 uandi hominem à prauis succis, & humori-
 bus, malaq. complexionē: estq. multò laxior
 q̄ illa sanctorum Patrum antiquorum in de-
 sertis, qui solum fructibus siluestribus & her-
 barum radicibus vescebantur, & aquā bibe-
 bant: & nihilominus diutissimè sani, alacres,
 & benè cōtenti viuebant. Idem eueniret reli-
 giosis huius ætatis, quibus est hac ratione fa-
 ciliior esset ascensus in cælū, quod omni fide-
 li-Christiano semper patet; postquam Domi-
 nus noster, sparsis pro nostra redēptione suo
 ptioso sanguine, illud semel nobis aperuit.

Possem hic plura alia in commendationē
 vitæ sobrię in medium adferre: sed quia nō
 est mihi propositū conscribere panegyricū,
 finem facio, vt & ipse sim sobrius in hac cau-
 sa; reliquis in aliam occasionem dilatis.

F I N I S.

